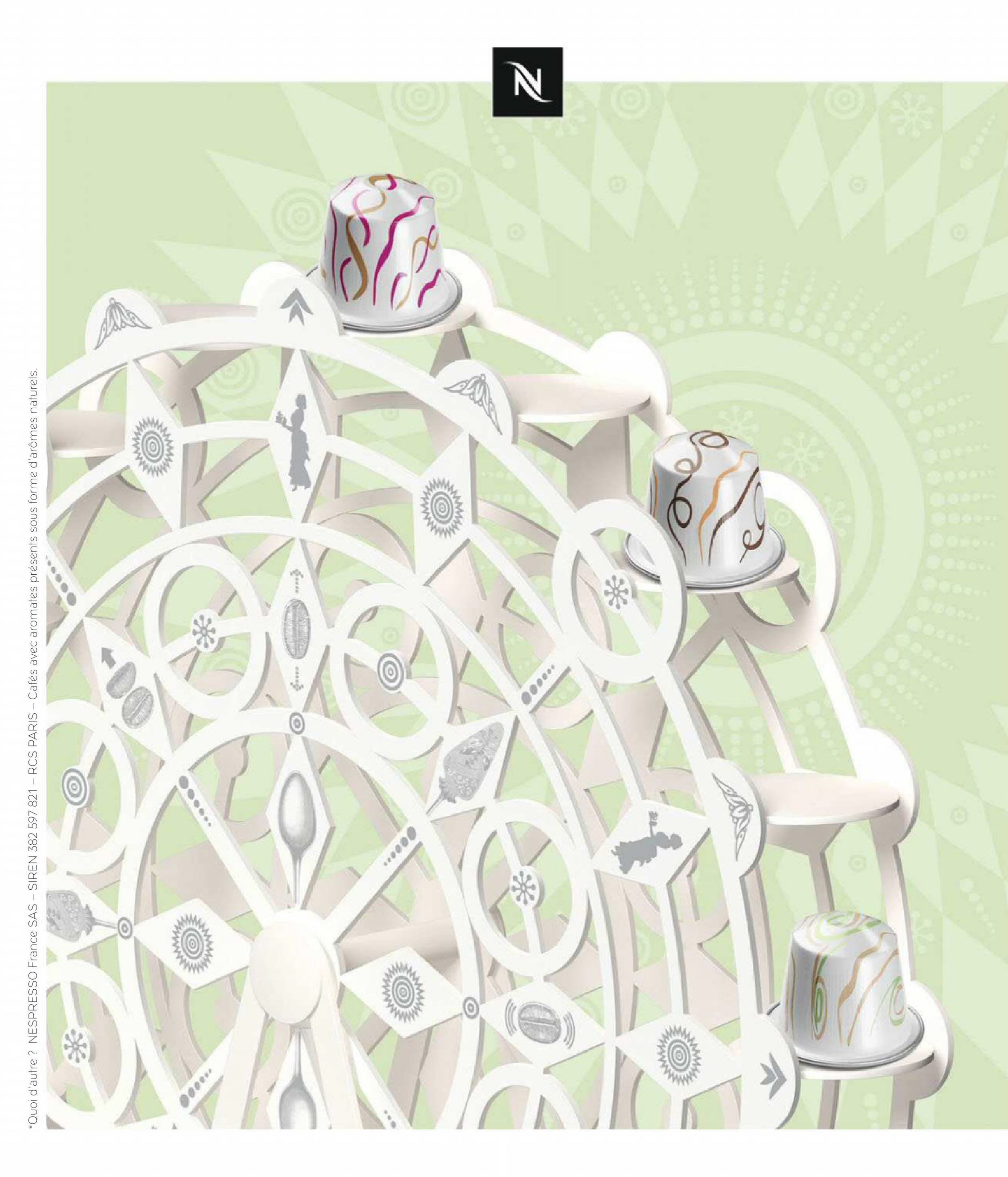


Cuisinons simple et bon
zeste
www.lexpress.fr/zeste
HORS-SÉRIE N°6
DÉCEMBRE 2016 -JANVIER 2017
90 RECETTES et ASTUCES magiques et FACILES
SUR UN AIR DE FÊTES
45 PAGES POUR RÉVEILLONNER
CROQUE-TOUR
Lille ne perd pas le nord
NOËL AU BUFFET
Invités comblés
Quelles grappes pour mes agapes ?
Foie gras, huîtres et chapon
DESSERTS AUX AGRUMES
Pour la beauté du zeste
France métropolitaine 3,90 €, DOM 4,50 €, BEL 4,50 €, CH 6,50 FS, D 5,10 €, A 5,10 €, ESP 4,70 €, GR 4,70 €, ITA 4,70 €, LUX 4,50 €, MAR 45 DH, PORT.Cont 4,70 €, TUN 7,20 DT, TOM 600 CFP
GROUPE alticemedia
M 02980 - 6H - F: 3,90 € - RD







# Fêtes des Merveilles



## VARIATIONS 2016

3 ÉDITIONS LIMITÉES





**VARIATIONS LINZER TORTE**

Saveur Fruits Rouges







**VARIATIONS SACHERTORTE**

Saveur Chocolat – Abricot







**VARIATIONS APFELSTRUDEL**

Saveur Pomme – Cannelle







Inspirées de desserts traditionnels autrichiens



# OLIVIERS & CO.®




**FRANTOI CUTRERA** - Producteur : Salvatore Cutrera
Olives : 100% Biancolilla récoltées à Burgio en Sicile - Édition Limitée : 1800 bouteilles
Une huile florale, délicate et puissante à la fois , légèrement beurrée sur un fond d'herbe fraîchement coupée.

## *Offrez une Huile d'Olive d'Exception*

L'Huile d'Olive est un produit millénaire dont l'élaboration s'apparente à celle d'un Grand Vin : la qualité des oliviers, du terroir, et du climat, la manière de récolter et de presser, le soin avec lequel l'huile sera ensuite embouteillée puis conservée, tous ces éléments doivent concourir à créer un produit d'exception.

Depuis sa création, il y a 20 ans, Oliviers&Co. a fait le choix de la qualité par la sélectivité. Tous les ans, après chaque récolte, notre oléicologue déguste plus de 500 échantillons d'huile d'olive, pour ne retenir que les 30 meilleurs crus millésimés.

Venez découvrir notre collection Noël dans nos boutiques et sur www.oliviers-co.com

*Pour votre santé pratiquez une activité physique régulière.*

# Édito

## JOYEUSES FÊTES

« Cher Zeste,
Noël approche et cette année encore, j'ai été une gourmette fidèle. Ça mérite récompense non ? Alors, je souhaiterais un numéro sur son 31, étoilé d'astuces, d'idées recettes et de découvertes par milliers.

Mon menu de Noël va encore s'avérer un énorme casse-tête. Avec vingt personnes à la maison, ça risque d'être un peu la course. Tu n'aurais pas des recettes simples pour un **buffet festif** ?
Chacun se sert, ça m'évite la corvée du plan de table et je pourrais profiter de ma soirée avec mes invités plutôt que d'être seule en cuisine. Ah et puis si tu as quelques conseils pour **accorder le vin avec le foie gras, le chapon ou les huîtres**, je suis preneuse…
Le Nouvel An sera plus calme. On a tiré au sort, je m'occupe du dessert. Nous partons dans un chalet perdu dans les montagnes, pas de pâtissier à des kilomètres à la ronde alors il faut que j'assure toute seule ! **Un dessert à l'assiette** ça en jetterait pas mal d'ailleurs… A moins que tu me permettes de briller avec **THE bûche inratable** ?
Il faudrait aussi nous prévoir des **recettes équilibrées en mode veggie** pour se remettre en forme. Et puis, j'aimerais profiter de ces quelques jours au pied des pistes pour cocooner au coin du feu. Des idées de **plats régressifs** à savourer devant mes films préférés…?!
N'oublie pas de nous glisser de nouvelles recettes de **petits gâteaux de Noël**, comme chaque année, j'ai prévu d'offrir ma version maison.

Quoi te demander de plus? Si ce n'est de nous faire voyager dans la **féerie de Noël**, de nous faire retomber en enfance avec des histoires de **pain d'épices**, des **senteurs d'agrumes**… car je me dis que je déposerais bien aussi quelques exemplaires de ce hors-série sous le sapin.

Une Zesteuse inconditionnelle »

*Très beau Noël à tous, et plus encore...*

Tiphaine Campet et Jill Cousin



Prochain numéro le 13 février 2017.




# sommaire

Hors-série n° 6
Décembre 2016-Janvier 2017





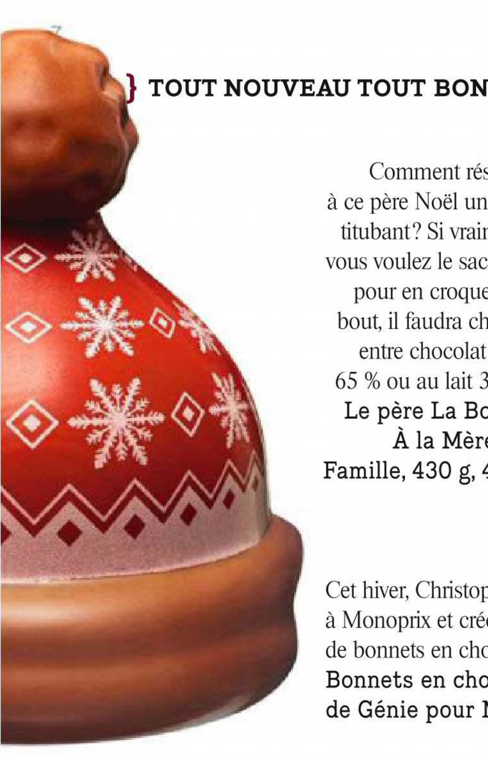





RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX




www.twitter.com/ zestemag www.facebook/zestemag instagram.com/zestemag

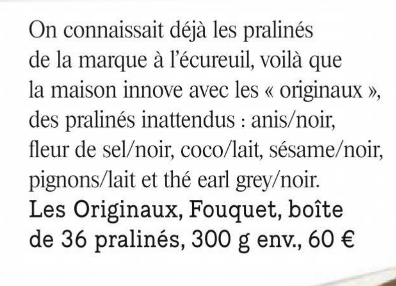


Comment résister à ce père Noël un peu titubant ? Si vraiment vous voulez le sacrifier pour en croquer un bout, il faudra choisir entre chocolat noir 65 % ou au lait 36 %.
**Le père La Boule, À la Mère de Famille, 430 g, 42 €**



Il est fou ce Larher ! Élu meilleur ouvrier de France en pâtisserie-confiserie en 2007, Arnaud Larher a encore frappé. Cette fois, il fait le pari d'une ganache au chocolat noir à 64 % de cacao de Madagascar fumé au bois de hêtre, une première.
**Coffret « Le fumoir », Arnaud Larher, 95 g, 18 €**

Cet hiver, Christophe Adam s'associe à Monoprix et crée une collection de bonnets en chocolat au lait.
**Bonnets en chocolat au lait, L'Éclair de Génie pour Monoprix, 100 g, 12 €**




# Ballotins sous le sapin

Les chocolats sont un moyen simple de gâter ses proches, mais pas question de se tromper sur la marchandise. Références classiques ou paris audacieux, nos coups de cœur de l'hiver.

Par Jill Cousin

On connaissait déjà les pralinés de la marque à l'écureuil, voilà que la maison innove avec les « originaux », des pralinés inattendus : anis/noir, fleur de sel/noir, coco/lait, sésame/noir, pignons/lait et thé earl grey/noir.
**Les Originaux, Fouquet, boîte de 36 pralinés, 300 g env., 60 €**

Prix des incontournables du chocolat français en 2014 et 2015, Gilles Cresno, artisan basé à Rueil-Malmaison, n'en est pas à son coup d'essai. On a adoré ses pralinés au sarrasin et ceux à la cacahuète.
**Coffret de Noël, assortiment de pralinés, 350 g, 24 €**






Un arbre en chocolat noir aux contours ultramodernes qui renferme les spécialités de la maison : tablettes mendiants, rochers et sûrement notre pièce préférée, les orangettes.
**L'arbre à chocolats, Le Chocolat Alain Ducasse, 450 g, 65 €**

Alors qu'il s'apprête à exposer chez Christie's des œuvres en tout sauf en chocolat, Patrick Roger sculpte ici un sapin où les aiguilles sont des amandes, des oranges et des raisins enrobés de chocolat noir.
**Sapin au chocolat noir, Patrick Roger, 6 cm, 20 €**



Carnet d'adresses page 104

# Ça pétille pour les fêtes !

Un Noël sans champagne ? Même pas en rêve. Nous vous avons dégoté une sélection de coffrets à la plastique impeccable pour faire plaisir ou se faire plaisir.

Par la rédaction.




**Bulles strass et paillettes**
Brut chardonnay millésime 2006, Champagne Nicolas Feuillatte, 75 cl, 28 € env.
(en vente chez Monoprix)



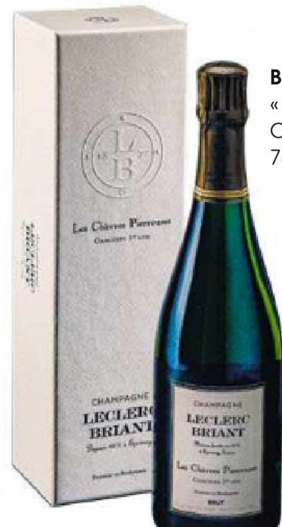

**Bulles à boire tout de suite**
Coffret blanc de blancs avec deux verres, Champagne Delamotte, 75 cl, 126 € env.






**Bulles multicolores**
Caisse duo, Champagne Ruinart, 2 x 75 cl, 135 € env.

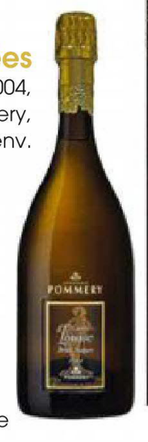
**Bulles mythiques**
Brut, Le Millésimé 2009, Champagne G.H. Mumm, 75 cl, 34 € env.




**Bulles bio**
« Les Chèvres Pierreuses », Champagne Leclerc Briant, 75 cl, 50 € env.




**Bulles royales**
La Grande Cuvée Charles VII, Champagne Canard-Duchêne, 75 cl, 45 € env.






**Bulles dorées**
Cuvée Louise, brut nature 2004, Champagne Pommery, 75 cl, 136 € env.

NOUVEAU

# Une crème en brique qui a vraiment le goût de crème fraîche en pot, vous y croyez ?




Mettez-la à l'épreuve.

LB&C SNC - SIREN 402 776 322 RCS RENNES

Traitement ScanCoupon

2919757191548

## 1€ de Réduction pour vous convaincre

À valoir sur l'achat d'un produit Secret de crème de Président 3x20 cl. Sur présentation de ce coupon et du produit à la caisse, votre magasin vous fera la réduction correspondante. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Ce bon ne peut être ni échangé contre des espèces, ni remboursé. Coupon original exigé. Offre non cumulable avec toute autre opération en cours, valable en France Métropolitaine, Corse incluse jusqu'au 30/04/2017. Aucun rendu monétaire ne sera effectué sur ce bon.




Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

# Dress code : white & gold



Votre table revêt sa tenue de fêtes : du blanc pour rappeler la neige que l'on ne verra peut-être pas, et du doré pour une petite touche clinquante. Lancez les invitations !

Par Jill Cousin

1. **Coffret de quatre verres à pied,** 35 cl, Carrefour, 10 €
2. **Set de table,** ø 40 cm, Côté Table, 11,50 €
3. **Assiette à dessert,** ø 20 cm ; **assiette plate,** ø 29 cm, Monoprix, 3,99 €/4,99 €
4. **Chandelier dessiné par Valentina Carretta,** h 13,50 x L 36 x p 14,50 cm, Calligaris, 132 €
5. **Cloche,** ø 10 x H 13 cm, Maisons du Monde, 6,99 €
6. **Bougie pot,** ø 13 x H 13 cm, Côté Table, 27,50 €
7. **Serviettes en papier,** 16,5 x 16,5 cm, lot de 16, My Little Day, 5,50 €
8. **Couverts en acier, inox doré,** lot de 4 cuil. à soupe, lot de 4 cuil. à café, lot de 4 couteaux, lot de 4 fourchettes, La Redoute, chaque lot à 21,99 €


BORDEAUX
Il y a tant
à découvrir
Dans la région de Bordeaux, le sol a quelque chose de magique:
il offre à nos vins une variété de styles qu'on ne trouve nulle part ailleurs.
VINS DE
BORDEAUX
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

# LES RENDEZ-VOUS du goût




Au cœur de l'hiver, les manifestations gastronomiques font swinguer les papilles aux quatre coins de la France.

Par Capucine Berr

## DÉCEMBRE

### Kyoto pur sucre

Depuis octobre, le *japan store* Isetan Mitsukoshi propose de découvrir les *wagashi,* les pâtisseries traditionnelles japonaises. Pour la dégustation, on file au cours dispensé par Shôji Yamaguchi et Takahiro Sakayama, prophètes du *wagashi* en leur pays.
*Maison de la culture du Japon, le 8 décembre, 20 €, Paris 15e, www.mcjp.fr*

### Quoi de nœuf ?

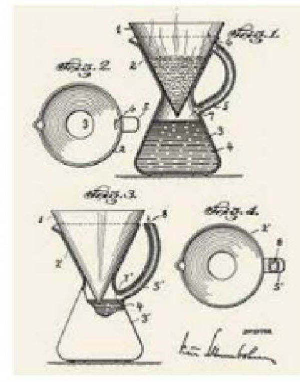
L'œuf ou la poule, non; l'œuf ET le champagne, oui! Pour la fin de l'année, sous l'impulsion de la maison Krug, les chefs de Reims et de Strasbourg célèbrent l'union de l'œuf et des bulles à travers des plats innovants. Une idylle inattendue.
*Le Mois Krug, au mois de décembre, Reims (51), www.krug.fr*




### Expert ès biérologie

Découvrir des millésimes de bières artisanales méconnues, réaliser son cru et repartir avec une bouteille personnalisée… faites le tour de la question en 2 ou 4 heures selon vos ambitions. Et pour les fêtes, il est même possible de façonner sa bière de Noël aux notes épicées, fruitées ou encore de pain d'épices.
*La Beer Fabrique, dès 60 €, Paris 11e, www.labeerfabrique.com*

### Café serré



Avec environ 2 milliards de tasses bues chaque jour dans le monde, il était temps de se demander d'où il vient! Au musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée de Marseille, plus de 300 œuvres d'art, photographies, objets, gravures et dessins illustrent l'histoire du café dans le monde.
Café in, *jusqu'au 23 janvier 2017, plein tarif 9,50 €, MuCEM, Marseille (13), www.mucem.org/fr*

## JANVIER

### La fève du samedi soir

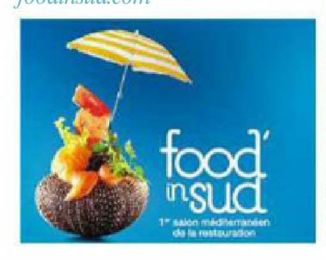
Dans la magnifique serre du restaurant Eugène Eugène (Puteaux), on brunche, on dîne, on trinque et, dès le 1er janvier, on fête les Rois sous la houlette du chef Jérémy Mathieu. Et pour couronner le tout, direction le jardin pour une balade dans le potager.
*Restaurant Eugène Eugène, tout le mois de janvier, 40 € la galette pour 6-8 personnes à partager, Puteaux (92), www.eugene-eugene.fr*

### Be api!

Le miel, sa fabrication, ses vertus, ses utilisations, vous saurez tout! Au programme de la grand-messe du miel : des démonstrations, des dégustations…
*Foire au Miel, les 14 et 15 janvier, gratuit, Lyon (69), www.lyon.fr*

### Le Sud nous rend food!

Chaque année, pendant trois jours, le salon professionnel Food'in Sud prend le pouls de la gastronomie méditerranéenne. Démonstrations goûteuses, chefs affairés à revisiter la tradition, nouveaux produits du terroir sont autant de surprises à découvrir au détour des allées parfumées et ensoleillées.
*Food'in Sud, du 28 au 30 janvier, gratuit, Marseille (13), foodinsud.com*




Pour percer les secrets des chefs, les kids investissent les cuisines-ateliers. La relève, c'est maintenant.

### Bonbecs sur pièce montée

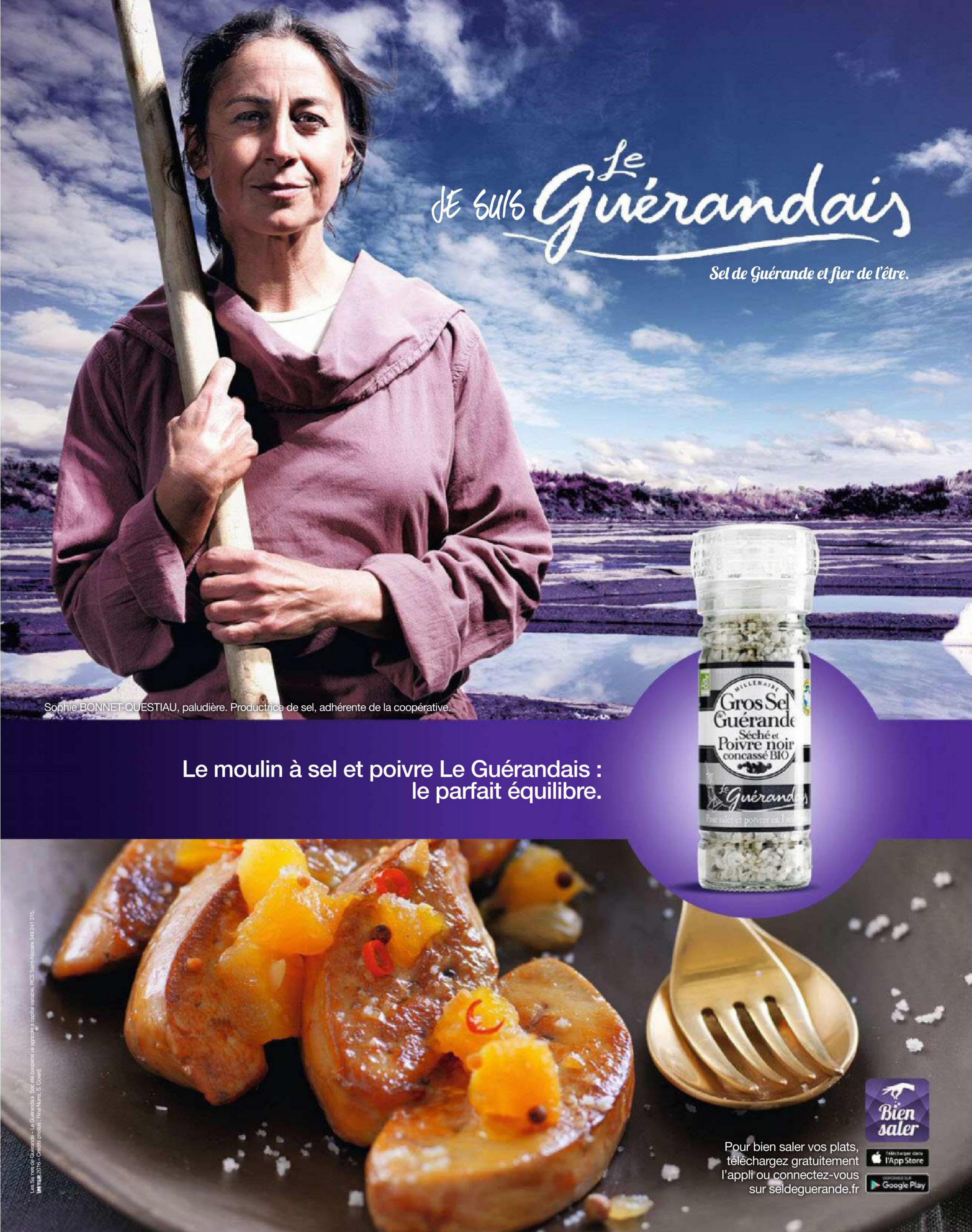
Les ateliers de La Boîte à Bonbec's se mettent aux couleurs de Noël. Selon l'humeur des petits, les gâteaux élaborés à base de crocos gélifiés ou frites acidulées pourraient bien recevoir la visite de bonshommes en pain d'épices. Et, qui sait, les Schtroumpfs deviendront peut-être même des santons improvisés…
*La Boîte à Bonbec's, tout le mois de décembre, 30 €, Paris 17e, www.laboiteabonbecs.com*

### Ateliers toqués!

Habits de Lumière, c'est l'événement qui anime chaque année Épernay durant trois jours, incluant des animations gastronomiques : « Habits de saveur ». Les petits se rueront sur les initiations aux métiers de bouche sous forme de dégustations: idéal pour créer des vocations…
*Habits de Lumière, du 9 au 11 décembre, gratuit, Épernay (51), habitsdelumiere.epernay.fr*

### Mon pote âgé, mon pote Iron, et moi

Quelles herbes et quels légumes en hiver? Et du potager à l'assiette du réveillon, on fait comment? À Toulouse, après la visite du potager, le chef répondra à toutes ces questions lors d'un atelier culinaire. Aux fourneaux les kids!
*Les Jardins du Muséum à Borderouge, le 10 décembre, 10 €, Toulouse (31), https://museum-toulouse.festik.net*


JE SUIS Le Guérandais
Sel de Guérande et fier de l'être.
Sophie BONNET-QUESTIAU, paludière. Productrice de sel, adhérente de la coopérative.
Le moulin à sel et poivre Le Guérandais :
le parfait équilibre.
Millénaire
Gros Sel de Guérande
Séché et Poivre noir concassé BIO
Le Guérandais
Bien saler
Pour bien saler vos plats,
téléchargez gratuitement
l'appli ou connectez-vous
sur seldeguerande.fr
Télécharger dans l'App Store
Disponible sur Google Play
Les Salines de Guérande – Le Guérandais Société coopérative agricole à capital variable, RCS Saint-Nazaire 349 241 315.
2016 – Crédits photos : Rina Nurra, S. Colard.



# Il était une fois un petit bonhomme en pain d'épices

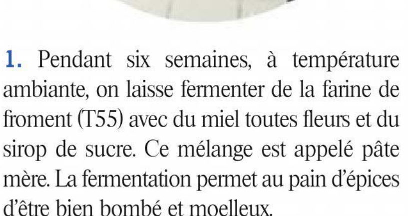
Depuis 1768, à Gertwiller (Alsace), Fortwenger, le géant de l'industrie du pain d'épices, façonne chaque jour plusieurs milliers de petits bonshommes, *mannele* en alsacien. L'entreprise appartient à la famille Risch depuis 1963. Chaque année à la Saint-Nicolas, les figurines de Richard et Steve Risch, le père et le fils, sont distribuées aux enfants sages.

Textes Jill Cousin. Photos Adeline Agrafojo.







**1.** Pendant six semaines, à température ambiante, on laisse fermenter de la farine de froment (T55) avec du miel toutes fleurs et du sirop de sucre. Ce mélange est appelé pâte mère. La fermentation permet au pain d'épices d'être bien bombé et moelleux.

**2.** Après cette longue attente, on ajoute des agents levants et un mélange de sept épices (noix de muscade, cannelle, gingembre, clou de girofle, coriandre, anis, badiane). La recette exacte est un secret bien gardé. La pâte est prête à être mélangée. Elle est pétrie pendant 5 à 10 minutes.

**3.** À la sortie du pétrin, on forme un pâton rectangulaire. Le laminoir mécanique permet d'obtenir une pâte de 5 mm d'épaisseur. On la retourne pour qu'elle soit parfaitement lisse des deux côtés.







**4.** À l'aide d'un emporte-pièce en métal, on forme des *mannele* aux contours impeccables.

**5.** La plaque de cuisson est huilée et farinée. Les petits bonshommes sont prêts à se dorer la pilule pendant 7 à 8 minutes dans un four à 210 °C.

**6.** Pas de temps à perdre, on les sort du four et on leur lustre le corps avec un mélange de fécule de pommes de terre cuites et d'eau pour les imperméabiliser et leur donner leur belle couleur dorée.






**7.** Une fois les biscuits refroidis, ils sont décorés à l'aide d'une poche à douille remplie de glace royale : un mélange de blancs d'œufs, de sucre glace et de colorants naturels. C'est la seule étape qui est toujours réalisée manuellement.

**8.** Le *mannele* est emballé dans un plastique fin. Il se conserve au moins douze mois. Les figurines sont offertes le jour de la Saint-Nicolas, protecteur des enfants. Le grand homme à la barbe blanche récompense les minots sages. Pour les autres, c'est le père Fouettard !

**Boutique Fortwenger**
144, route de Strasbourg
67140 Gertwiller

**ÇA NE DATE PAS D'HIER...**

Déjà chez les Romains, on consommait le *panus melitus*, un pain frit arrosé de miel. Mais le pain d'épices tel que nous l'entendons aujourd'hui aurait pour origine le *mi-kong* du XIIe siècle, littéralement « pain de miel » en chinois. Il était préparé avec de la farine de froment, du miel et parfois quelques plantes aromatiques. Ce sont les soldats du souverain Gengis Khan, lors de leurs batailles, qui le répandirent ensuite chez les Arabes. Les Européens durent attendre les croisades et leur passage en Terre sainte pour croquer dans ce mets délicat. Ils volèrent la recette et les épices afin de les rapporter sur le Vieux Continent.

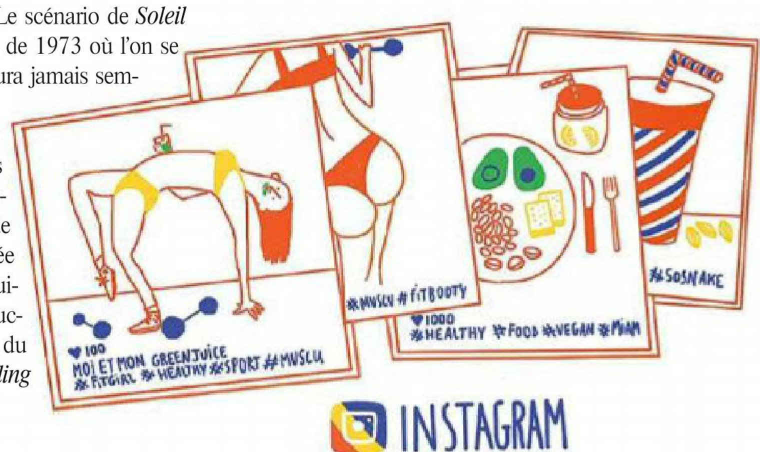


# RÉGIMES, LA FIN DES ABSOLUTISMES ?

Après l'ère des dikats alimentaires, de nouveaux discours prônent désormais un retour à une certaine forme de souplesse, fondée sur l'écoute de soi. La fin de la « bonne bouffe » n'aura pas lieu.

Texte Capucine Berr.
Illustrations Mélody Denturck.

Jamais, en une décennie, les fondements de notre alimentation n'auront connu tant de controverses. Les graisses, mises au pilori puis réhabilitées ; le gluten, chahuté puis répudié ; les sucres, diabolisés à leur tour… Une valse de remises en cause à filer le tournis aux partisans du bien-manger. Le scénario de *Soleil vert*, le film dystopique de 1973 où l'on se nourrit de pastilles, n'aura jamais semblé si proche… Les responsables ? Les réseaux sociaux d'abord, forums de partage et de discussions où chaque prise de parole bien hashtaguée (#bikini, #gwyneth, #juicing) peut trouver un succès inattendu ; les pros du marketing et as du *wording* (de la formulation) ensuite, promus prophètes des tendances de consommation à grands coups de mots slogans : « détox », « antioxydant », « jeûne » ; la société enfin, à la recherche de modèles et de sentiment d'appartenance à une tribu. Bien sûr, les mutations de certaines molécules comme le gluten ou l'utilisation abusive d'additifs industriels



DU MARDI 15 NOVEMBRE AU SAMEDI 31 DÉCEMBRE

# LA MAISON DE NOËL

DÉCOUVREZ NOS COLLECTIONS EXCLUSIVES



1

9€90

Carafe en verre




2

9€90

Set de 3 boîtes

3

**4 VERRES À PIED**
SOUFFLÉS À LA BOUCHE

**10€**



1 **Carafe en verre** 1,7 L. Bleutée. 2 **Set 3 boîtes décor Tea, Coffee et Sugar** Dim. : 10 x 13,5 cm. En inox aspect cuivré. 3 **Coffret de 4 verres à pied «bleutés»** 48 cl. En verre. Existe aussi les 4 gobelets 35 cl et les 4 flûtes 22 cl.
Voir magasins participants dans le catalogue disponible sur carrefour.fr

DÉCOUVREZ TOUTE LA DÉCORATION ET L'ART DE LA TABLE SUR carrefour.fr OU EN CATALOGUE






## “Il faut renouer avec la liberté de manger selon son envie”

sont sources de maux et méritent une prise de conscience. Mais, aujourd'hui, c'est l'aspect presque dictatorial et sans compromis des régimes qui ulcère. La négation de l'individu au profit du diagnostic de masse, et voilà que d'autres scénarios postapocalyptiques chéris des grands écrans se profilent… C'était sans compter sur une poignée d'irréductibles, résistant encore et toujours à l'envahisseur addict au chou kale! Fourchette au poing, les indignés de la culture du NO (no sucres, no gluten, no lactose, no viande, etc.) appellent aujourd'hui à davantage de tempérance, au retour à l'écoute de soi, de son corps, pour renouer avec le plaisir de la nourriture, dont on était presque parvenus à oublier qu'elle était essentielle…

### Le retour aux sens

Paradoxe doux-amer : jamais manger sain n'aura généré autant de stress. *« Les discours véhiculent aujourd'hui l'idée qu'une alimentation parfaite est susceptible d'enrayer toutes les maladies,* explique Ariane Grumbach, nutritionniste et auteure de *La gourmandise ne fait pas grossir* (éd. Carnets Nord). *Il faut arrêter avec cela, et cesser de se poser des jalons pour renouer avec la liberté de manger selon son envie, en cohérence avec ce qui nous fait du bien. »* Le ton est donné. Se plier à un régime délivré à grande échelle, c'est nier le caractère unique de chaque corps en attente. *« Bien sûr, il y a une réalité sur le mauvais gluten. Il existe des gens hypersensibles, mais beaucoup arrêtent par effet de mode alors qu'il suffirait de trouver des produits qui leur sont adaptés. »* Cette approche déculpabilisante est aussi le fil rouge du livre *La Santé dans votre assiette* (éd. Somogy), préfacé par Michel Cymes. Son ordonnance prend la forme d'un sourire. *« Arrêtez de croire que les légumes doivent forcément être mangés crus ou forcément cuits. Les deux ont des avantages. Ne soyez pas dogmatique et, surtout, rassurez-vous, comme j'aime souvent le rappeler, les carottes ne sont pas cuites… »*
Un plaidoyer pour le goût, le plaisir, l'intuitif presque, où le retour aux sens fait sens…
Se « bien-nourrir », avec délectation et sans stress, ne serait-ce pas un pilier fondamental de l'art du bien- vivre? À l'heure de la mise sous les projecteurs des pratiques prônant l'écoute et l'écologie du corps, comme le yoga et ses transverses, cette dédramatisation du coup de fourchette nous parle. Kym Thiriot, auteure de *Méditation et plaisirs des sens* (éd. Ellebore), approfondit : *« Une bouchée, c'est un bouquet de saveurs capable de faire relativiser les notions de quantité. Prendre le temps de saliver et de mâcher, c'est le sésame pour percevoir un aliment différemment. Et le corps suit. »*
La nourriture vectrice voire motrice de nos émotions? Le constat n'est pas nouveau. La psychanalyste allemande Hilde Bruch listait déjà, au milieu du XXe siècle, les vertus du bon goût, responsable de la libération de dopamine, voire d'endorphines, du plaisir en somme. Quant aux sucres et aux graisses, en étroite relation avec les hormones, elles sont, on le sait, propices à l'atténuation du stress. Le succès du livre *Le Charme discret de l'intestin* (éd. Actes Sud), plaidoyer pour ce ventre « deuxième cerveau », n'est pas anodin. Se priver, c'est donc aller contre soi, on appelle même cela rentrer dans un mécanisme de restriction cognitive. Se restreindre, se frustrer, puis craquer, tel est le schéma auquel nous sommes voués, pauvres mammifères. Dans un langage profane cela donne : *« On veut toujours ce que l'on n'a*



DU MARDI 15 NOVEMBRE AU SAMEDI 31 DÉCEMBRE

# LA MAISON DE NOËL

## DÉCOUVREZ NOS COLLECTIONS EXCLUSIVES

1
29€90
Service 12 pièces

2
**MUG ou BOL**
PEINT À LA MAIN
2€50

3
À partir de
1€50
Set rectangulaire

**1 Service 12 pièces «Winter Berry»** En faïence. Comprend 4 assiettes plates Ø 27 cm, 4 assiettes creuses Ø 21,5 cm et 4 assiettes à dessert Ø 22 cm. **2 Bol ou mug «Winter Berry»** En faïence. Différents décors. **3 Gamme de sets de table** Différents modèles et coloris disponibles.
Voir magasins participants dans le catalogue disponible sur *carrefour.fr*

DÉCOUVREZ TOUTE LA DÉCORATION ET L'ART DE LA TABLE SUR *carrefour.fr* OU EN CATALOGUE






*pas.* » CQFD. Et les désenchantés des régimes Dukan et consorts, aux menus ficelés comme des poulets, de garder encore amer en bouche, les yeux rivés sur la balance, d'avoir été pris pour des jambons…

## Alimentation et émotions positives

Alors, on fait quoi ? Nul besoin de thérapie, non. Ceux que les mots et modèles rassurent trouveront dans certaines nouvelles formes d'alimentation dites flexibles une solution « arrangeante ». Le flexitarisme ou semi-végétarisme saura réconcilier avec la viande les déserteurs du vegan (suppression de tous les produits d'origine animale) et lassés du tofu en perfusion. Les flippés de l'industrie agroalimentaire et de ses dérivés, pris de tétanie à l'idée de braver les rayons du grand méchant supermarché, opteront, eux, pour le régime paléo à base de viandes maigres, poissons, baies… silex non inclus.
Mais encore ? Quid des allergiques aux étiquettes et aux applis donneuses de leçon ? La solution ne serait-elle pas simplement de faire à nouveau rimer « alimentation » et « émotions positives » et d'initier, en cuisine, une nouvelle ère de fantaisie et d'intuitivité. Ce n'est pas le gluten, le sucre et les pancakes qu'il faut envoyer aux orties, mais les systématismes, ceux par qui la routine et le steak-frites arrivent. La diversification, cette phase majeure d'adaptation du nouveau-né aux aliments – et donc au monde – n'est pas une gageure réservée aux gourmets en layette.
Les mots initiés par les pâtes alphabet sur le rebord de l'assiette ne seraient-ils pas juste l'introduction à d'autres histoires gourmandes ? Oui. Et parce qu'il réconcilie les partisans de la pasta et les révoltés du grand méchant gluten, le dernier livre de William Ledeuil, *Les Pâtes autrement* (éd. de La Martinière), est un vibrant plaidoyer pour la paix en cuisine. L'humanité sauvée par des sobas et des râmen… qui l'eût cru ?

> “La solution ? Initier en cuisine une ère de fantaisie”




### RÉGIMES, POUR LE MEILLEUR ET POUR LE RIRE

**LE « RAINBOW »**
(littéralement « arc-en-ciel »).
**Concept :** manger chaque jour des aliments de la même couleur : l'orange pour le carotène et la vitamine C, le rouge riche en potassium, le vert pour les fibres et éliminer les toxines.
**Limites :** l'artiste qui sommeille en vous risque de crier famine l'hiver venu…




**LE « BABY FOOD »**
(littéralement « pot de bébé »)
**Concept :** se nourrir des pots sucrés et salés des bambins, riches en nutriments et dénués de mauvaises graisses.
**Limites :** celles imposées par le palais, ils sont souvent fades, très fades…

**LE « 100 % ŒUF »**
**Concept :** gober exclusivement des œufs, riches en protéines, à longueur de journée.
**Limites :** la faim, voire le dégoût peut-être ?




**LE RESPIRIANISME**
**Concept :** un jeûne total consistant à ouvrir grand la bouche et se nourrir d'air et de lumière (véridique). Si le craquage taraude, on suce des glaçons (véridique également).
**Limites :** celles imposées par l'intelligence, le corps et la dignité (oui, on ressemble à une gobeuse de mouches).



DU MARDI 15 NOVEMBRE AU SAMEDI 31 DÉCEMBRE

# LA MAISON DE NOËL

DÉCOUVREZ NOS COLLECTIONS
EXCLUSIVES

1
**7€90**
4 ronds de serviette

2
**1€**
Assiette de présentation

3
**ASSIETTE**
DE PRÉSENTATION
EN VERRE
**2€50**

4
**10€**
Lot de 4 verres
en cristallin

1 **Coffret de 4 ronds de serviette «Plumes»** En aluminium. 2 **Assiette de présentation** Ø 33 cm. En polypropylène. Existe en différents coloris. 3 **Assiette de présentation en verre** Ø 33 cm. Existe en différents coloris. 4 **Coffret de 4 verres à pied Romantique** En cristallin. 35 cl. Existe en 4 verres à pied 25 cl et 4 flûtes 19 cl.

Voir magasins participants dans le catalogue disponible sur carrefour.fr

DÉCOUVREZ TOUTE LA DÉCORATION ET L'ART DE LA TABLE SUR carrefour.fr OU EN CATALOGUE




Prepress : Gutenberg R.C.S. Nanterre B 403 179 781 - Carrefour Hypermarchés SAS au capital de 6 922 200 euros - Siège social : 1, rue Jean-Mermoz – ZAE Saint-Guénault - 91002 ÉVRY - 451 321 335 RCS EVRY

# Le cresson a tout bon !

Replongez-vous dans les manuels de cuisine, car cette plante n'est pas réservée qu'à la soupe. Crues ou cuites, ses jolies feuilles rondes et riches en fer apportent puissance et fraîcheur à vos assiettes.

Par Jill Cousin

**BON POUR LA SANTÉ**
Le cresson contient plus de fer que les épinards, alors à vous les biscoteaux d'acier! Il est également riche en vitamines et en minéraux. Ses antioxydants (caroténoïdes et flavonoïdes) auraient également des effets bénéfiques sur la santé des yeux.

## Qu'est-ce que c'est?

Comme le chou, le cresson appartient à la famille des crucifères, dont les fleurs possèdent des pétales disposés en forme de croix. Cette plante semi-aquatique est cultivée dans des fossés immergés. *«Chaque année, au mois de juillet, on récure les cressonnières et on arrache le cresson de l'année passée. On sème à sec. Quand le germe pointe le bout de son nez, on remplit petit à petit d'eau les bassins de 60 m de long sur 3 m de large. Il faut absolument une eau claire, exempte de produits chimiques. La racine est en permanence immergée dans 10 cm d'eau. En septembre, on commence la récolte. Huit coupes sont réalisées entre les mois de septembre et mai»,* explique Serge Barberon, producteur de cresson bio à Méréville, dans l'Essonne.

## À quoi ça ressemble?

Le cresson de fontaine a des tiges fines d'une vingtaine de centimètres, parsemées de petites feuilles rondes d'un vert foncé brillant. Il est toujours vendu en botte. Attention à ne pas le confondre avec le cresson alénois, qui pousse dans la terre et a des feuilles très allongées.

## Quel goût ça a?

Les feuilles ont des notes poivrées, corsées, voire piquantes. Le cresson nouveau, que l'on récolte de mai à août, a un goût plus léger et des feuilles plus petites.

## D'où ça vient?

D'Allemagne. C'est là qu'au début du XIXe siècle, Joseph Cardon, gestionnaire des hôpitaux de la Grand Armée, découvre les cressonnières. À son retour en France, à la fin de la campagne napoléonienne, il décide d'y introduire cette culture.

## Où le cultive-t-on?

On compte environ 80 cressiculteurs répartis entre les Hauts-de-France et l'Île-de-France. *«Mais le métier tend à disparaître, les producteurs vieillissent et de moins en moins de jeunes veulent s'y mettre»,* déplore Serge Barberon. La culture de cette plante est extrêmement pénible, tout est encore fait manuellement. Les producteurs ont pour seuls outils une paire de bottes et un couteau. *«L'hiver, je dois même parfois utiliser des gants de plongée»,* précise le cressiculteur.

## Combien ça coûte?

Comptez environ 3 € la botte.

## Comment le cuisiner?

*«Tout est bon dans le cresson!* s'amuse Serge Barberon. *Vous pouvez utiliser les feuilles dans des salades et la queue dans des soupes. Ma femme, Ghislaine, utilise aussi la plante pour confectionner un pâté végétal (Crémousson), de la purée ou des fricassées. Et nous travaillons actuellement à la fabrication d'un pesto.»* Laissez-vous tenter par la préparation d'une tarte au cresson, parmesan et ricotta, c'est délicieux.

## Comment le conserver?

*«Comme les fines herbes! Entreposez la botte dans le bas du réfrigérateur, dans un sac isotherme, ou mettez les queues dans une cuvette d'eau. Veillez à ce que le liquide ne soit pas en contact avec les feuilles»,* explique Serge Barberon.

# Lille a la bouge

Déjà capitale culturelle et touristique de renom, il ne manquait plus à la ville nordiste que le statut de capitale culinaire. C'est chose faite ! Une nouvelle génération de chefs se mobilise et fait trembler les idées reçues.

Par Jill Cousin. Photos Adeline Agrafojo.




La Grand'Place garde la tête haute, même après une averse.

Finissons-en avec les clichés : la gastronomie lilloise ne se limite pas aux classiques chtimis, comme la carbonnade flamande, de la viande de bœuf cuite au moins six longues heures avec de la bière et de la vergeoise brune ; le welsh, du cheddar fondu porté à ébullition avec de la bière (toujours !) et déposé sur une tranche de jambon et de pain ; ou encore les croquettes de crevettes grises. La plupart des brasseries nordistes, appelées estaminets, conservent ces plats à la carte, mais le *no man's land* gastronomique est définitivement fini. *«En cinq ans, le paysage lillois a totalement changé. On ne compte plus les ouvertures de restaurants, et je parle là d'établissements de qualité»*, explique Eugénie, fondatrice du site Internet Lille en Bouche, qui recense toute l'actu food de Lille et sa région. Cette petite révolution, nous la devons à toute une génération de jeunes chefs qui ont posé leurs valises ici. Il y a bien entendu les très médiatiques Florent Ladeyn, Nicolas Pourcheresse et le Lillois Steven Ramon, qui comptent parmi les anciens candidats de «Top Chef», l'émission diffusée sur M6. Et puis les autres. Maxime Schelstraete, à la tête du restaurant Méert, fait voyager les produits locaux à grand renfort d'épices ; Anne-Sophie Bercet, chef pâtissière de l'étoilé La Laiterie, à Lambersart, aux portes de Lille, transpose comme par magie bière et concombre dans ses créations sucrées. Sous l'impulsion de la journaliste culinaire Marie-Laure Fréchet et d'une solide équipe de bénévoles, tous ces chefs nordistes se sont réunis au sein du collectif

*« La région des Hauts-de-France dispose d'un terroir exceptionnel »*

otte



«Mange Lille!» En septembre 2016, l'association organisait une semaine de festivités. Des cantines scolaires à la Gare Saint-Sauveur, toute la ville s'est mise à table. Point d'orgue de ces sept jours, le grand marché du dimanche qui regroupait tous les chefs lillois et les producteurs de la région. Car on a tendance à l'oublier, mais la région des Hauts-de-France dispose d'un terroir exceptionnel. Au Bloempot, une cantine flamande du centre-ville, Kevin Rolland et le chef Florent Ladeyn ont même fait le pari d'un menu 100 % local. Adieu chocolat et fruit de la Passion! Et qu'importe que La Table, le restaurant de l'hôtel huppé Le Clarance et son chef Nicolas Pourcheresse soient les seuls à avoir décroché un macaron au guide Michelin. Car si, pour certains, l'étoile est une consécration, pour les autres, la priorité est au travail bien fait et à la félicité du client. C'est comme ça que Lille accouche d'une gastronomie brillante et généreuse, bien loin de perdre le nord!

## OÙ MANGER?

**1. Rouge Barre**

Après les cuisines de La Laiterie, le chef Steven Ramon s'est créé un lieu sur mesure. Ici, il honore les produits de saison. Ne loupez surtout pas les desserts de son chef pâtissier, Romain Montagne. À la carte, toujours une création sucrée avec un légume comme cette purée de topinambours à la vanille accompagnée d'un sorbet mangue et de crème de châtaigne. Pour les moins téméraires, ça sera tarte Bourdaloue, grains de café et main de Bouddha, une variété de cédrat.

**Du mardi au samedi de 12 heures à 15 heures, et de 19 heures à 22 h 45. 50 rue de la Halle.**

**2. Bloempot**

Pas besoin de tergiverser : à 25 € entrée/plat/dessert et verre de vin, on ne connaît pas meilleure formule déjeuner. Ce jour-là : bouillon de poule, navet, radis noir, jaune d'œuf, coriandre et câpres de poireaux ; pintade croustillante, écrasée de butternut et sauce au romarin ; meringue, compotée de poires, faisselle de vache et vinaigrette au sureau et à l'agastache (une cousine de la menthe). Seul bémol, il faut réserver plusieurs semaines à l'avance ou venir au début des services pour espérer trouver une table.

**Le mardi de 12 heures à 13 h 30 ; du mercredi au samedi de 12 heures à 13 h 30 et de 19 heures à 22 heures. 22 rue des Bouchers.**

**3. L'Estaminet Lillois**

On y retrouve toutes les spécialités ch'tis : welsh, carbonade flamande et même *potjevlesch*, une terrine avec de la viande de porc, lapin et veau en gelée. Ici, les frites sont maison et cuites dans du gras de bœuf, à arroser d'une bière locale. La déco n'a que peu d'intérêt, c'est surtout pour la cuisine généreuse que l'on vient. Préparez-vous, c'est copieux !

**Le mardi de 19 heures à 22 heures ; du mercredi au samedi de 12 heures à 14 heures et de 19 heures à 22 heures. 21 rue de la Barre.**


1


2


3



3






## PAUSE SUCRÉE

**Aux Merveilleux de Fred**
Derrière la vitrine, une armada de pâtissières confectionnent les Merveilleux : deux meringues aérées, soudées ensemble par une épaisse couche de crème fouettée et entourées de copeaux de chocolat. Préférez les versions miniatures (1,35 €), plus light. Frédéric Vaucamps, le fondateur, travaille aussi le cramique, une brioche délicatement dorée qui cache perles de sucre et raisins secs.
Du mardi au dimanche de 7 h 30 à 19 h 45 (19 h 30 le dimanche). 67 rue de la Monnaie.

**Coffee Makers**
Dans la salle tout en longueur flotte une douce odeur de café. Trois ans déjà que la fine équipe torréfie son café comme l'excellent Granja São Francisco, un bourbon jaune rapporté du Brésil. Pour accompagner votre petit noir, vous avez l'embarras du choix : cake vegan au kaki, gâteau au matcha et au chocolat blanc (3,50 € la part)… Sandwichs, salades, soupes au déjeuner et brunch le samedi.
Du lundi au samedi de 8 h 30 à 18 heures (9 h 30 le samedi). 151 rue de Paris.

**Chez Léontine**
Un salon de thé fait de bric et broc, avec de la vaisselle dépareillée retrouvée dans les placards de mamie. Bref, un joyeux bazar dans lequel il est agréable de faire une halte. Pour vous réchauffer, commandez un *genmaïcha*, un thé vert au riz grillé, et choisissez une part de gâteau dans la vitrine (entre 3,60 € et 4,10 € la part). Les pâtisseries sont savoureuses, l'ambiance douce : on resterait des heures.
Du mardi au samedi de 11 h 30 à 18 h 30 (10 heures le samedi). 217 rue de Solférino.

## À TOUTE HEURE !

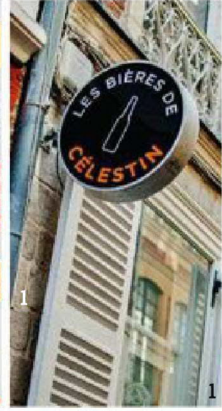
**La Gare Saint-Sauveur**
Musée, bar, club, ferme urbaine… cette ancienne gare est un lieu hybride. À 11 h 30, on prend un verre au bistrot ; à 12 h 30, on attaque les expositions gratuites avec toute sa marmaille ; à 16 heures, on prend un cours sur la fabrication d'un lombricomposteur ; 19 heures, c'est déjà l'heure de l'apéro ! À la nuit tombée, le hall de gare se transforme en piste de danse géante. Tout ça sous la houlette du collectif Lille3000. *Let's dance !*
*Du mercredi au dimanche, dès 11 h 30, boulevard Jean-Baptiste-Lebas. Programmation sur www.lille3000.eu*



**Ci-dessus :** perdez-vous dans les ruelles pavées, mais attention aux chevilles !
**À gauche :** levez les yeux, Lille recèle de magnifiques bâtisses.
**Ci-dessous :** le jardin Vauban, un îlot de verdure dans la ville. Aux beaux jours, c'est pique-nique !















## À GLISSER DANS SA VALISE

**1. Les Bières de Célestin**
Côté cave, plus de 400 bulles sont référencées. On retrouve L'Étoile du Nord, une bière de type saison brassée par Daniel Thiriez à Esquelbecq (59). Une amertume bien puissante, du houblon à l'état brut, les Américains se l'arrachent. Au fond de ce qui fut jadis un appartement, Amaury d'Herbigny a repris le flambeau familial de brasseurs du Nord en créant, en 2006, La Micro-Brasserie du Vieux-Lille.
**Le mardi de 15 heures à 20 heures; du mercredi au samedi de 11 heures à 20 heures. 19 rue Jean-Jacques-Rousseau.**

**2. Alex Croquet**
Pas une escale à Lille sans remplir nos valises de ce pain délicieux! Alex Croquet, virtuose de la miche, réhabilite des blés anciens et cajole son eau, la deuxième matière du boulanger. Ici, elle est débarrassée de son chlore et possède l'énergie du torrent. Les pains se conservent sans problème trois ou quatre jours.
**Du lundi au samedi de 8 heures à 19 h 30. 66 rue Esquermoise.**

**3. Pâtisserie Méert**
Depuis 1761, la maison Méert est un lieu incontournable du sucré. Au xxe siècle, le général de Gaulle – dont Lille est la ville natale – était friand de leurs gaufres garnies d'une crème à la vanille. Attention à la douloureuse… 2,80 € l'unité! Il y a aussi ici de délicieux gâteaux de voyage et des cakes dont on remplirait bien nos cabas.
**Le lundi de 14 heures à 19 h 30; du mardi au vendredi de 9 heures à 19 h 30; le samedi de 9 heures à 19 h 30; le dimanche de 9 heures à 13 heures et de 15 heures à 19 heures. 27 rue Esquermoise.**






**Ci-dessus à gauche :** l'apéro au bord de l'eau le long du quai du Wault.
**Ci-dessus à droite :** au marché très cosmopolite de Wazemmes, il n'est jamais trop tôt pour un *gözleme* (une crêpe turque) aux épinards et au fromage.

## ON VOUS RECOMMANDE AUSSI…

**La Biche & le Renard**
La fine fleur des micro-brasseries nordistes. Bières en bouteille ou à la pression. *14 rue de Gand.*

**Tous les jours dimanche**
En attendant les semaines de sept dimanches, on se console dans ce salon de thé avec une part de gâteau.
*13 rue Bartholomé-Masurel.*

**Jaja**
Dans un décor industriel, on sirote un bon verre en grignotant de généreuses planches de charcut'.
*36 rue Saint-André.*

**Maison Doucet**
Parce qu'il n'y en a jamais assez, enfin un pain au chocolat avec trois barres de cacao.
*370 rue Léon-Gambetta.*

**La Bottega**
Une pâte fine et croustillante, d'excellents produits, la pizza est *deliziosa.*
*7 bis rue au Péterinck.*

**Caféine Coffee**
Un coffee-shop cosy où faire le plein de caféine de bon matin.
*20 rue des Trois-Mollettes.*

**Izumi**
Un *chirashi* aux mille poissons, présenté comme une toile de maître.
*2 rue Jean-Sans-Peur.*



# Akiko Itô le goût du saké

Issue d'une famille de producteurs de saké, Akiko Itô a dû quitter sa carrière à Tokyo pour partir vivre près de son père malade. Devenue sommelière, elle parcourt le monde pour présenter cette boisson délicate.

Propos recueillis par Marylène Gervais.

**PARCOURS**

**1990 :** responsable des relations publiques dans une grande maison de luxe française à Tokyo.
**2002 :** retour à Akita pour s'occuper de son père malade.
**2003 :** entrée dans la maison de production familiale, Akita Seishu.
**2009 :** création de son entreprise autour du saké et des arts de la table.

"La fabrication du saké, l'alcool de riz japonais, est une affaire d'hommes. J'ai compris très tôt que je n'aurais pas ma place dans l'aventure. Depuis plus de cent cinquante ans, ma famille possède une brasserie artisanale située dans la région d'Akita, connue pour sa gastronomie, la qualité de son riz et ses hivers enneigés. Notre maison traditionnelle est attenante à une grange de production où jouent les enfants du village. Toute la vallée vit pour ce 'breuvage des dieux' : les agriculteurs récoltent le riz en été et les membres de l'entreprise s'occupent du polissage des grains et de leur fermentation pendant les longs mois d'hiver.

## Le coup du destin

Mon rêve de jeune fille était de vivre dans une grande ville et de voyager. Après des études d'anglais et une expérience dans l'audiovisuel, j'ai travaillé pendant onze ans dans les relations publiques pour une maison de luxe française à Tokyo. J'aimais beaucoup mon travail. Puis mon père est tombé gravement malade et j'ai dû tout quitter pour retourner vivre près de lui à Akita… Ce fut un véritable choc et ma vie a été bouleversée. Quand mon père est décédé, j'ai dû réfléchir à mon avenir. Contre toute attente, mon oncle m'a proposé d'intégrer l'entreprise familiale pour développer les ventes à l'international. L'idée m'a d'abord surprise, mais j'ai fini par accepter. Je savais que la gastronomie japonaise devenait très populaire à New York. J'avais aussi réalisé à quel point le saké faisait partie de mon ADN.

« Je savais que la gastronomie japonaise devenait très populaire à New York »

## La formation de sommelière

Lorsque j'étais revenue à Akita, j'avais été profondément émue par les vapeurs d'alcool émanant de la grange qui venaient embaumer ma maison. L'atmosphère singulière du village avait fait remonter en moi des souvenirs d'enfance. Mon intérêt s'était aussi développé lors d'un séminaire professionnel à Avignon, où je n'avais pas su répondre à des questions simples sur les méthodes de fabrication du saké. J'ai décidé d'obtenir un diplôme de sommelière. Comme pour le vin, il est essentiel de pouvoir expliquer les différences de goût, d'aspect, de dégustation (chaude ou froide) et de méthodes de fabrication, ainsi que les multiples accords avec la cuisine, qui permettent de magnifier un repas. J'ai aussi développé un vif intérêt pour les arts de la table traditionnels. Au Japon, il existe de nombreux accessoires dont les formes, matières et textures variées contribuent au plaisir du service et de la dégustation. Un saké peut avoir un goût différent selon qu'il est bu dans un récipient en bois, en verre ou en céramique. Cet univers reste encore peu connu à l'étranger, mais il existe un réel potentiel. Les ventes internationales de saké augmentent, notamment en France, où nous distribuons le Yamato Shizuku ('goutte de saké') aux arômes délicats, qui se marie à merveille avec la cuisine française.

## La route vers l'indépendance

Malgré les bons résultats, je n'ai pas réussi à être acceptée en tant que femme dans mes nouvelles fonctions. J'ai donc décidé de quitter l'entreprise familiale pour devenir consultante, créer ma propre structure et développer de manière autonome mes propres projets autour des arts de la table. Aujourd'hui, je suis heureuse de promouvoir le saké familial tout en valorisant l'artisanat traditionnel de la région d'Akita. Ce qui me manque dans ma nouvelle vie, ce sont mes sorties avec mes anciens collègues et amis restés à Tokyo… Mais ma motivation est intacte car j'ai la chance de pouvoir développer mon activité et accroître mes responsabilités. Mon ambition est de contribuer à faire entrer le saké, comme le vin ou la bière, dans le quotidien des Français."

# LE PLUS DOUX DES VINAIGRES

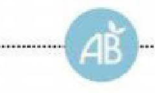




# Françoise Violleau nous apprend à dompter le poiscaille

Presque née dans un casier de pêche, Françoise Violleau est poissonnière à Saint-Gilles-Croix-de-Vie, en Vendée (85). Déjà cinq générations que les membres de sa famille sont mareyeurs, commerçants en gros de produits de la mer. Avec ses conseils, le poisson va devenir un jeu d'enfants !

Propos recueillis par Jill Cousin. Illustration Cyril Oliverio.




**Un poisson bio est un produit d'élevage.** Cela signifie qu'il a été nourri avec des aliments issus de l'agriculture biologique.



**Un poisson frais a des yeux brillants et des ouïes bien rouges.** Sa peau ne doit pas être terne. Les étals des poissonneries ne devraient pas sentir. Seuls les jus dégagent parfois une odeur un peu forte.



**Quand vous faites cuire vos filets à la poêle,** faites-les revenir côté peau avec une noisette de beurre et un filet d'huile d'olive. Arrosez régulièrement le poisson de matières grasses. Ce mode de cuisson permet de préserver la chair.



**Pour savoir si le poisson est cuit,** je l'incise délicatement. Rouge à l'arête, il n'est pas cuit. Il doit être rosé à l'arête et la chair doit se décoller facilement.



**Pour les enfants,** prenez des dos ou des queues. Ces morceaux contiennent peu ou pas d'arêtes.



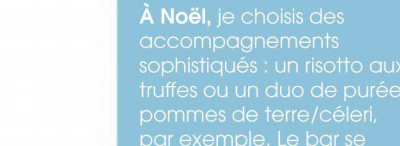
**Si je n'ai pas beaucoup de temps,** je prends un dos que je dépose dans une assiette. Je râpe des zestes de combava (à défaut, utilisez un citron vert), je verse un filet d'huile d'olive et je referme l'assiette avec du film étirable. 2 min au micro-ondes et c'est prêt !



**Profitez du mois de décembre pour acheter des coquilles Saint-Jacques** et, à la fin du mois de janvier, craquez pour des soles. Dans les eaux françaises de l'océan Atlantique, c'est en février et en mars que l'on trouve le plus de variétés différentes de poissons. Comme pour les fruits et les légumes, respectez la saisonnalité pour ne pas payer le prix fort.



**Les meilleurs poissons** viennent des bateaux qui ont une très courte rotation, c'est-à-dire qui sortent peu de temps en mer – entre une journée et trois jours.



**POISSONS EN HABITS DE FÊTES !**

**À Noël,** je choisis des accompagnements sophistiqués : un risotto aux truffes ou un duo de purées pommes de terre/céleri, par exemple. Le bar se marie très bien avec de l'artichaut. Tous les poissons raffolent des champignons.

**Le bon plan** pour s'éviter des heures en cuisine le soir du réveillon, c'est de préparer des poissons en papillote. Il n'y aura plus qu'à les mettre au four. L'année dernière, j'ai préparé du turbot avec des cèpes et des épinards.

**Pour en mettre plein la vue à mes convives,** je fais revenir des palourdes à peine ouvertes avec de l'ail, des échalotes hachées et de l'huile d'olive dans une poêle.

**Il n'y a rien de plus simple que la terrine de crabe.** Je mélange la chair avec une mayonnaise maison, des œufs durs écrasés à la fourchette et de la roquette. À conserver au frais jusqu'au repas.



**Un plat de la mer pas onéreux ?** Un filet de cabillaud en papillote. Dans du papier sulfurisé, je dépose le morceau de poisson avec des épinards, des champignons de Paris et un peu de crème légère. J'enfourne pour 10 min à 180 °C (chaleur tournante).

**Les poissons gras,** dits « bleus », sont le thon, le maquereau, la sardine, le saumon… Ils sont plus riches en lipides que les poissons maigres comme le bar, le cabillaud, le lieu, le colin…



**La cuisson en croûte de sel** est une merveille avec le bar. Dans un plat allant au four, je forme un lit de gros sel blanc, je pose le poisson entier vidé, non écaillé et je recouvre de sel. Pour un bar de 2,5 kg, prévoir 45 min de cuisson à 180 °C.




**Je cuisine la lotte comme un poulet au curry** avec du lait de coco. Seule différence, je n'ajoute le poisson qu'au dernier moment car il cuit très vite.



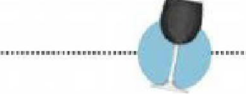
**La cuisson à la plancha** est idéale pour les filets avec la peau ou les calamars.



**S'il vous reste du poisson,** préparez une salade verte avec des oignons et une bonne vinaigrette, ajoutez-y la chair. Ou bien découpez des légumes de saison, préparez une béchamel, émiettez le poisson et glissez cela au four.



**Un poisson extra-frais** se conserve deux à trois jours au réfrigérateur. Emballez-le dans du papier absorbant et placez-le dans une boîte hermétique.





**Pour l'apéro,** je prépare souvent des rillettes de la mer. Ça peut être du cabillaud cuit et écrasé, ou un duo saumon cuit et cru auquel on ajoute ce que l'on trouve dans le frigo : ciboulette, câpres, fromage frais, crème fraîche…

**Je fais cuire les sardines, le thon et les maquereaux au barbecue.** Si les sardines sont trop petites, je les cuis à la poêle.



**Je cuis la raie au court-bouillon** et je la sers avec une vinaigrette aux fines herbes et des pommes de terre cuites à l'eau, servies tièdes.

COOKING
**CHEF**
*Gourmet*

ROBOT CUISE
**MULTIFONCTI**

ROBOT **PÂTISS**

**24** PROGRAMM
**AUTOMATIQ**





# Nous avons testé les œufs de truite et de saumon

Plutôt que de se ruiner en caviar, nous avons plongé notre cuillère dans une quinzaine de références d'œufs orange. Mais pour éviter que vos convives avalent leur canapé de travers, jetez un œil à notre sélection.

Texte et photos Jill Cousin

Oeufs d'or ou rubis, parfois même caviar rouge : on ne tarit pas d'éloges sur les œufs de saumon. Pas étonnant puisque, en quelques années, ils ont su s'imposer comme un produit d'exception et reléguer au fond de la mer les œufs de lump, vulgaires pis-aller. Prestigieuses maisons de caviar ou simplement grande distribution, le consommateur a l'embarras du choix. Voici tout de même quelques précieuses explications. Les œufs de saumon sauvage mesurent entre 2,5 et 5 mm. Ils sont principalement pêchés durant l'été, au large de l'Alaska. Le géant de la famille des salmonidés y apprécie les eaux froides et pures. Il existe cinq races de saumon dans cette région, mais les deux principales sont le saumon kéta *(Oncorhynchus keta),* à la texture ferme, et le saumon rose *(Oncorhynchus gorbuscha),* à la saveur douce et sucrée. Moins courus, plus petits et plus croquants, les œufs de truite sont

"Les œufs de saumon sauvage mesurent entre 2,5 et 5 mm."

tout aussi délicieux. Ils proviennent essentiellement de poissons d'élevage. On récolte les œufs de deux façons : les poissons sont pêchés et tués; dans ce cas, on récupère la rogue (poche ovarienne) et on consomme la chair – c'est la méthode la plus répandue lorsqu'il s'agit de poissons sauvages. *« Dans notre coopérative piscicole, la truite d'élevage est endormie. On lui appuie sur l'abdomen pour en faire sortir les œufs. La femelle a un cycle dans l'année. La récolte s'étale entre la mi-octobre et la mi-novembre »,* explique Maryline Creignou, salariée chez Bretagne Truite. Une fois récoltés, pour des raisons de sécurité alimentaire évidentes et pour augmenter leur durée de conservation, les œufs sont pasteurisés puis salés. Ils sont ensuite mis en pots ou congelés pour assurer leur disponibilité toute l'année. En Europe, nous avons l'habitude de les déguster accompagnés de blinis et de crème fraîche. Chez les Japonais, qui en sont très friands, ils ont une place centrale dans les plats : appelés *ikura*, ils entrent dans la confection des sushis.








**Un immense merci aux membres du jury qui nous ont rejoints pour cette dégustation *(de gauche à droite)* :** Bertrand Le Port, Catherine Schlesinger, Nicolas Berhault (directeur de la production de la maison Petrossian), Charles Guirriec (cofondateur de la start-up Poiscaille.fr, qui fournit aux Parisiens du poisson frais en direct des pêcheurs) et Fanny Teyant.

## NOTRE DÉMARCHE

Nous avons goûté plus d'une quinzaine de références d'œufs de poissons, toutes disponibles en grandes ou moyennes surfaces, en magasins d'alimentation bio et dans les épiceries fines. Ils ont été répartis en deux catégories – les œufs de saumon et les œufs de truite –, puis en sous-catégories : les petits plaisirs, références à un prix accessible, et les produits de luxe.

**BONS POUR LA SANTÉ**

Le saumon d'Alaska est connu pour sa teneur élevée en acides gras oméga-3, bons pour le cœur, et ses protéines maigres. Des qualités que l'on retrouve en version décuplée dans ses œufs. Moins gras, les œufs de truite sont aussi une excellente source d'oméga-3.

## POUR ACCOMPAGNER LES ŒUFS DE POISSON...
### RECETTE DE BLINIS AU SARRASIN

Dans un cul-de-poule, mélangez à l'aide d'un fouet **4 œufs, 40 cl de lait entier, 400 g de farine de blé noir et 80 g de beurre.** Laissez la pâte reposer au frais pendant 1 heure (si elle est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau). Dans une grande poêle antiadhésive, faites fondre 1 noisette de beurre demi-sel. Versez 4 cuil. à soupe de préparation pour former 4 blinis. Espacez-les bien. À l'apparition de petites bulles, retournez-les et poursuivez la cuisson quelques secondes. Servez les blinis accompagnés de crème fraîche et d'œufs de poisson.

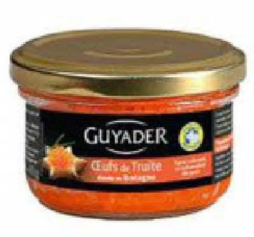
# LES ŒUFS DE TRUITE

## PETITS PLAISIRS




**1er ŒUFS DE TRUITE BIO, NATURE OCÉANE,** 9,90 €/90 g (soit 110 €/kg)

La couleur jaune paille surprend d'abord. Mais rien d'étonnant à cela, ces œufs sont bio, ce qui signifie tout simplement que les truites ont été nourries avec des granules garantis sans colorant. La chair du poisson et les petites billes sont donc très claires. Ces dernières sont bien rondes et la membrane si croquante qu'on a presque du mal à les attraper. Quand on parvient à s'en mettre une sous la dent, c'est une explosion de fraîcheur et de salinité.




**2e ŒUFS DE TRUITE ORIGINE BRETAGNE, GUYADER,** 4,95 €/90 g (soit 55 €/kg)

La partie animale que l'on pourrait affubler du surnom de «jaune d'œuf» est très éclatée, pareille à une multitude de paillettes. Les tout petits cercles, d'un orange bien soutenu, sont entiers et pas ratatinés. Au nez, une légère odeur de bord de mer. Le goût est agréable, mais on regrette que la teneur en sel soit si élevée.

## PRODUITS DE LUXE




**1er ŒUFS DE TRUITE, PETROSSIAN,** 12 €/100 g (soit 120 €/kg)

Les œufs sont d'un calibre très généreux. Dommage qu'ils aient la peau un peu flétrie et la tête légèrement ratatinée. Mais la belle fraîcheur qui vous chatouille les narines rattrape tout le reste. À la dégustation, une bonne mâche, un produit bien juteux avec un vrai goût de poisson et de légères notes de céréales.




**2e ŒUFS DE TRUITE, KAVIARI,** 16 €/100 g (soit 160 €/kg)

Les grains de taille moyenne, bien séparés les uns des autres, ont une plastique parfaite. Leur peau est transparente et on distingue parfaitement la partie animale. Au goût, une bonne dose de peps et un arrière-goût de beurre, mais le sel est trop présent.

# LES ŒUFS DE SAUMON

## PETITS PLAISIRS




**1er ŒUFS DE SAUMON SAUVAGE D'ALASKA, FJORD KING,** 8,50 €/100 g (soit 85 €/kg)

Une légère odeur de poisson arrive jusqu'à notre nez. Les œufs sont de petit calibre mais affichent un arrondi impeccable et sont bien séparés les uns des autres. En bouche, une jolie explosion iodée et un bon croquant. Seul reproche : ils sont un chouïa trop salés.




**2e ŒUFS DE SAUMON KETA DU PACIFIQUE, CARREFOUR,** 8,13 €/100 g (soit 81,30 €/kg)

Ne vous fiez pas aux apparences, les billes sont un peu pâteuses et très épaisses en texture mais affichent pourtant un équilibre parfait entre le sel et le gras. Attention toutefois à ne pas écraser les grains quand vous vous servez car ils sont très fragiles.

## PRODUITS DE LUXE




**1er ŒUFS DE SAUMON KETA DU PACIFIQUE, COMPTOIR DU CAVIAR,** 13,95 €/100 g (soit 139,50 €/kg)

Chose plutôt rare, les œufs n'ont pas du tout une texture collante et se détachent bien les uns des autres. Leur membrane est résistante et apporte une texture très croquante à l'ensemble. On salue la juste dose de sel. Les petits grains contiennent ce qu'il faut de gras, preuve que les œufs ont été récoltés au bon moment. Un sans-faute !




**2e ŒUFS DE SAUMON SAUVAGE AMÉRICAIN, BARTHOUIL,** 14,10 €/100 g (soit 141 €/kg)

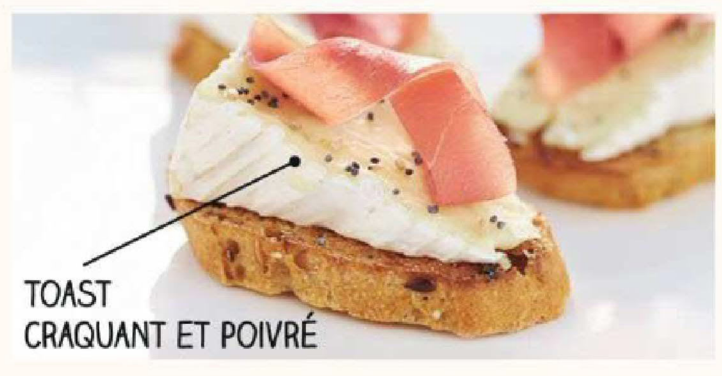
Impossible de résister à ces grosses billes à l'orange bien soutenu. Les œufs sont à la fois puissants et iodés, très onctueux. Bon point, ils se détachent parfaitement bien les uns des autres, alors pas besoin de jouer des coudes à la dégustation.

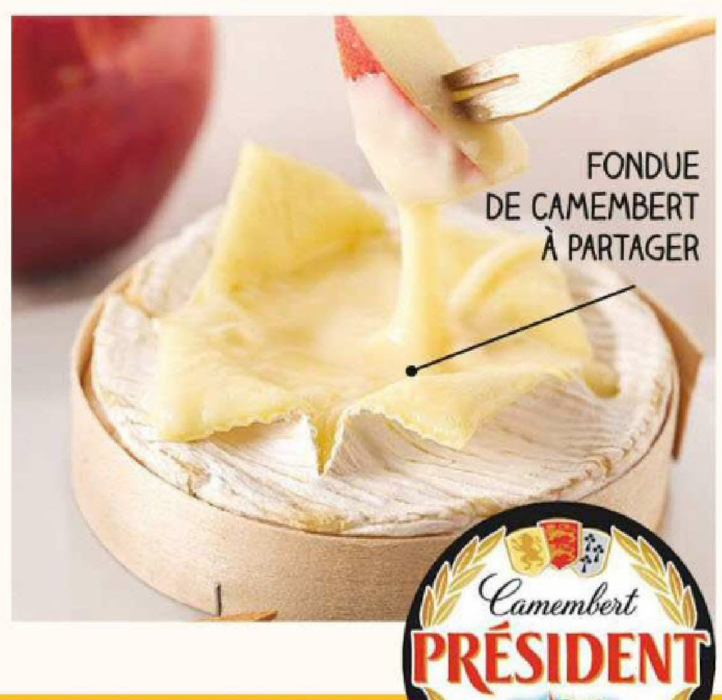



# L'APÉRO Camembert

## DE NOUVELLES RECETTES POUR VOUS RÉGALER À L'APÉRO




Camembert PRÉSIDENT FABRIQUÉ EN NORMANDIE

TOUTES NOS RECETTES SUR
www.aperocamembert.fr

*Prenons la vie côté plaisir*

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

# Pour les fêtes, faites la paire et pas d'impair !

Choisir le vin tip-top pour les agapes en famille qui se profilent a de quoi filer un coup de pression. Faire plaisir à belle-maman tout en rabattant son caquet à l'oncle-qui-s'y-connaît-vachement et sans donner de brûlures d'estomac à personne, sacré programme !

Respirez ! S'il y a bien une période de l'année où on peut se lâcher, c'est celle-ci : nombreux à table, c'est l'occasion ou jamais de tester des vins originaux, des appellations méconnues… soyez curieux. Le recours systématique aux grandes cuvées est la voie facile, mais un peu risquée. Et si elles ne se révélaient pas à la hauteur de ce que vous pensiez ? Un seul credo : (se) faire plaisir ! Avec un peu d'astuce et le coup de pouce de votre caviste préféré, c'est banco assuré. Vous manquez d'idées ? Six suggestions d'accords rien que pour vous !



Par Sandrine Goeyvaerts, sommelière de formation et auteure du blog : La Pinardothèque

## AVEC LES HUÎTRES

**On boit quoi ?** Saint-Bris est une appellation originale en Bourgogne puisque exclusivement réservée au sauvignon. Celui-ci, bien mûr, donne du fruit, du fruit, du fruit et des notes iodées au nez. La bouche baguenaude : pamplemousse, citron confit au sel, fraîcheur en diable. Avec les huîtres, c'est un mariage d'amour : ils s'entendent comme lardons en foire. Servir aux environs de 10°.




Domaine Goisot, **sauvignon de saint-bris**, cuvée Exogyra Virgula. Prix indicatif : 12 €

**On boit quoi ?** Muscadet, royaume du melon ! Originaire de Bourgogne, ce cépage s'exprime pleinement dans le vignoble atlantique. Un sol très particulier, composé de serpentinite, donne à ce Terre de Pierre un caractère bien trempé. Le nez est vibrant : du coing, un peu de fumé, on a envie d'y porter les lèvres. Et la magie de ce « jus de cailloux » opère, finalisée par de jolis amers. Servir à 12°.




Domaine Luneau-Papin, **muscadet**, cuvée Terre de Pierre. Prix indicatif : 12 €

# AVEC LE FOIE GRAS

**On boit quoi ?** Voyage en pommes inconnues : au cœur du Pays basque, Pascale et Bixintxo cultivent et bichonnent d'anciennes variétés régionales. Mokofin, c'est « la fine gueule » en parler local. Très pomme au nez, la soif de mordre est urgente. La bouche s'enrichit de cédrat confit et finit dans la douceur et l'équilibre. Avec le foie gras, cette alliance sera étonnante ! À servir à 10°.




Domaine Bordatto, **vin de pomme**, cuvée Mokofin.
Prix indicatif : 15,50 €

**On boit quoi ?** L'abouriou, cépage du Sud-Ouest, associé ici à 10 % de merlot, vinifié selon la méthode de la macération semi-carbonique, offre à la fois du caractère et de la douceur. La mûre titille les narines, puis laisse la place à une bouche bien balancée, avec quelques épices, et des tannins soyeux. Sa structure ainsi que son caractère un peu poivré adoreront se lover dans le gras du foie poêlé. Servir entre 16 et 18°.




Domaine Elian Da Ros, **côtes du marmandais**
Prix indicatif : 13 €

# AVEC LA VOLAILLE

**On boit quoi ?** Oubliez tous vos (mauvais) souvenirs de pinot noir d'Alsace : celui-ci est un plaidoyer pour son retour en grâce sur les tables. Weingarten, c'est un terroir qui, bichonné, donne un vin de grande classe. Un soupçon de cassis ouvre le bal. La bouche virevolte, entre cerise noire et tabac blond. Un accord tout en tendresse, fruits et finesse. Servir à 16°.




Domaine Kumpf et Meyer, **pinot noir Weingarten.**
Prix indicatif : 16,5 €

**On boit quoi ?** Connaissiez-vous Brézème ? Appellation du Rhône nord, elle est longtemps restée dans l'ombre. Ce vin blanc, issu de roussanne, marsanne et viognier, est un bijou sensuel. De l'abricot et de l'acacia se font du gringue au nez. La bouche voilée de safran et de vanille est irrésistible, alors que point la truffe en finale. Ample, complexe, tout ce qu'il faut pour se marier à la volaille. Servir à 13/14°.




Domaine Lombard, **côtes du rhône.**
Prix indicatif : 15 €

## LES RÈGLES D'OR POUR CHOISIR SON VIN SANS SE PRENDRE LA TÊTE

**Règle un : relativisez**
L'accord parfait n'est qu'une notion assez subjective finalement. La meilleure des combinaisons, c'est celle qui vous plaît. On dit en général que le poisson demande un vin blanc, mais si vous n'aimez pas ça, ne forcez rien. Préférez un rouge léger, servi frais : le tour est joué. Votre belle-sœur déteste le rouge ? Certains blancs boisés peuvent tout à fait convenir à la viande.

**Règle deux : hiérarchisez**
Le vin suit les plats. Comme eux, il va progresser en goût et en intensité. En général, on commence par les blancs secs et frais, puis les blancs un peu plus gras, avant d'enchaîner sur les rouges légers et enfin plus corsés. Les vins très riches en sucre sont à réserver au dessert. Les effervescents adorent les apéros et aussi, plus inattendu, la compagnie des fromages.

**Règle trois : combinez**
Pour accorder un vin et un plat, on commence par regarder l'élément principal (poisson, viande, foie gras…), son mode de cuisson s'il y en a, et enfin sa garniture. L'idée est de créer une harmonie, soit dans la même gamme (entrées légères, vins légers), soit en opposition (plats épicés, vins frais pour éviter la surenchère).




***Les Vraies Bonnes Choses à manger***
de Delphine Plisson-Vareilles,
photographies Éric Fénot

Après avoir cherché, débusqué, trié et sélectionné le meilleur du terroir français pour remplir les rayons de son épicerie géante baptisée La Maison Plisson, Delphine Plisson s'est lancée dans l'écriture d'un bien utile carnet de recettes. Pour l'occasion, elle s'est entourée de l'équipe du *mook* 180 °C avec qui elle coproduisait déjà des fiches-recettes mensuelles offertes aux clients. Une cinquantaine de préparations réparties par saisons et ponctuées de portraits des producteurs avec qui l'épicière travaille chaque jour. Au menu de cet hiver, un petit salé aux lentillons et des clémentines rôties au miel, tuiles aux amandes et à l'orange.
144 pages, 25 €, éd. Thermostat 6

# N'oublie pas mes petits bouquins

Fini le casse-tête dans les rayons du libraire, voici la liste (non exhaustive) des livres qui nous ont tapé dans l'œil. À offrir et à recommander chaudement.

Par Jill Cousin




***À la table d'une famille chinoise***
d'Éliane Cheung

Quel plaisir de voir ce si beau projet se concrétiser! Éliane, plus connue sous le pseudonyme de Mingou, a répertorié le meilleur de la cuisine de ses parents et grands-parents chinois dans un magnifique recueil. Comme sur son blog La Peau d'ourse, on se délecte avec un plaisir inouï de ses jolies illustrations. Les traits de crayon de couleur très doux nous embarquent dans l'histoire familiale. Entre les œufs sautés à la ciboulette chinoise et les *baos* (brioches) au porc et au cresson à la carte de l'ancien restaurant parisien de ses parents, on ne sait plus où donner de la tête.
144 pages, 14,90 €, éd. Alternatives




***Invitation d'un pâtissier voyageur***
de Nicolas Bernardé,
photographies de Guillaume Czerw

Avant de poser sa valise à La Garenne-Colombes, en banlieue parisienne, le pâtissier Nicolas Bernardé a énormément voyagé. Alors il a construit son livre comme un carnet de route. Dans la première partie, les préparatifs au voyage avec les recettes des bases à connaître comme le praliné ou le beurre noisette. Puis il nous invite à embarquer avec lui pour un voyage entre pâtisseries d'enfance (crème caramel) et gâteaux de voyage (cakissime® aux fruits confits, passionnément Passion).
208 pages, 29,90 €, éd. de La Martinière




### *Jamais en carafe. Tout savoir sur le vin*

de Sandrine Goeyvaerts

À quel prix acheter pour être certain que ça soit bon? Commencer une cave, combien et quoi acheter? Combien de temps peut-on garder une bouteille ouverte? Sandrine Goeyvaerts, sommelière de formation, répond à 125 questions que les amateurs de vin ou les néophytes se posent. Avec humour et décontraction, l'auteure du blog La Pinardothèque réussit la prouesse de parler simplement du vin et de le rendre accessible.

128 pages, 12,90 €, ed. Hachette

*(Retrouvez les bons accords mets et vins de Sandrine p. 40.)*

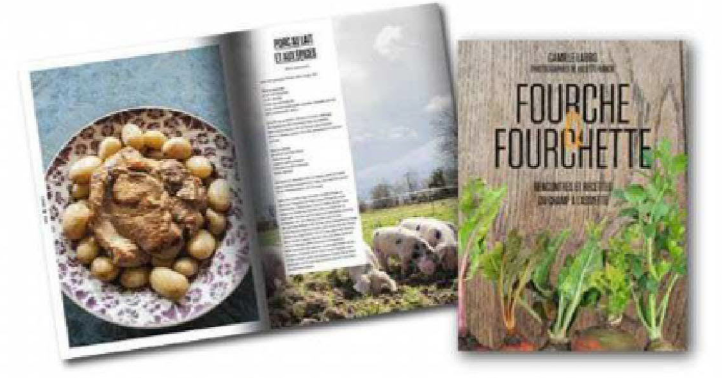



### *Alexandre Couillon. Marine et végétale*

de Jacky Durand, photographies de Laurent Dupont

En septembre, Netflix lui consacrait un épisode de sa série *Chef's Table.* En octobre, Alexandre Couillon était sacré cuisinier de l'année par le Gault et Millau. Et maintenant un très bel ouvrage! Sous la plume de Jacky Durand, journaliste gastronomique à *Libération,* on voyage dans l'univers du chef de La Marine, à Noirmoutier. Les sublimes clichés du photographe et historien d'art Laurent Dupont nous permettent de toucher du doigt l'univers de ce chef aux deux macarons, toujours très discret. Les recettes publiées ne sont pas à la portée de tous, mais elles permettent de rêver au jour où l'on embarquera dans la jolie salle donnant sur le port de L'Herbaudière.

256 pages, 42 €, éd. de l'Épure




### *Fourche & Fourchette*

de Camille Labro, photographies de Juliette Ranck

Pour une recette maison réussie ou une délicieuse assiette de chef, il faut avant tout de bons produits. C'est ce que Camille Labro nous explique à travers les portraits de 26 paysans (éleveurs, maraîchers, boulangers…) tous conscients que la nature est fragile et qu'il faut en prendre soin. Chacun des protagonistes confie à la journaliste culinaire une ou deux recettes savoureuses pour nous reconnecter avec la terre et ceux qui nous nourrissent. À la fin de l'ouvrage, un annuaire bien utile des réseaux de producteurs pour dégoter de bons produits de saison, proches de chez nous.

246 pages, 29,95 €, éd. Tana

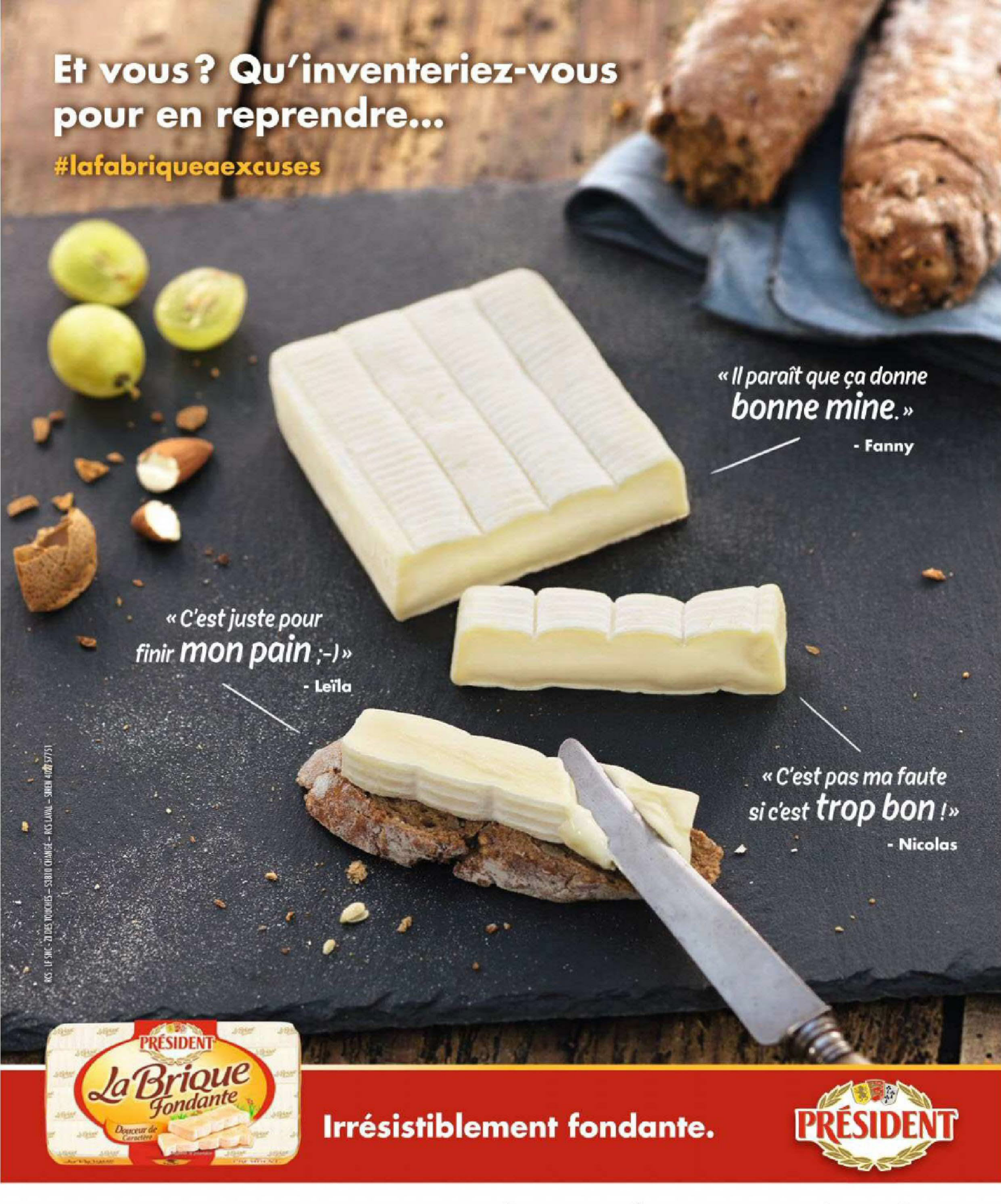
### *Radio Cuisine*

d'Édouard de Pomiane

*« "Radio" et "cuisine" : ces deux mots-là, c'est comme l'eau et l'huile, le vin et le vinaigre, le métal et le micro-ondes : pas vraiment faits pour s'entendre! »* s'amuse François-Régis Gaudry, animateur d'« On va déguster » (France Inter) dans la préface. Et pourtant, de 1923 à 1929, tous les vendredis à 20h40 sur Radio Paris, le docteur Édouard de Pomiane va présenter avec humour des chroniques mêlant science de la bonne chère et recettes. On tient alors la première émission culinaire radiophonique! Perdez-vous dans la lecture des quelque 270 chroniques, c'est passionnant.

848 pages (coffret de deux volumes), 44 €, éd. Menu Fretin




Et vous ? Qu'inventeriez-vous
pour en reprendre...
#lafabriqueaexcuses
« Il paraît que ça donne
bonne mine. »
- Fanny
« C'est juste pour
finir mon pain ;-) »
- Leïla
« C'est pas ma faute
si c'est trop bon ! »
- Nicolas
PRÉSIDENT
La Brique Fondante
Douceur de Caractère
Irrésistiblement fondante.
PRÉSIDENT

# Un Noël entre Syracuse et Venise

En Italie, il existe autant de spécialités de Noël que de régions, voire de villes. Nos deux guides, Alessandro, originaire de Sicile, et Aaron, Vénitien, nous ont préparé les plats qu'ils adorent déguster au moment des fêtes. *Buon appetito* !

Propos recueillis par **Jill Cousin**. Photos **Adeline Agrafojo**.



**Aaron** et **Alessandro** travaillent tous les deux comme managers de salle dans la restauration. Ils se sont rencontrés il y a deux ans au Café Pinson (Paris 3e) et sont potes depuis.

# LE RISOTTO À LA COURGE BUTTERNUT D'ALESSANDRO

**POUR 4 PERSONNES**

Je commence par préparer un bouillon. Je verse **1 litre d'eau** dans une grande casserole. Je coupe en larges tronçons **2 carottes, 2 branches de céleri** et **1 oignon rouge.** Je place les légumes dans la casserole avec **1 fagot de thym** et je porte à ébullition. Pendant ce temps, je pèle **1 petite courge butternut de 500 g,** je retire les graines et je la coupe en cubes. J'émince finement **1 oignon rouge.** Je fais chauffer de l'**huile d'olive** dans une poêle. Quand elle est chaude, j'ajoute l'oignon. Je le fais cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide. J'incorpore les cubes de courge et je couvre. Il faut que la butternut soit molle pour se répartir ensuite harmonieusement dans le risotto et former une crème. Vous pouvez ajouter 1 louche de bouillon pour que la courge cuise plus vite. Dans une sauteuse à sec, je fais toaster **250 g de riz à risotto,** de préférence du carnaroli, qui tient très bien à la cuisson. Grâce à cette étape, l'amidon contenu dans le grain va sortir petit à petit en cuisant et créer du liant pour un risotto crémeux. Après 3 min, j'ajoute la courge butternut dans la sauteuse. Je déglace avec **12,5 cl de vin blanc.** Je verse 1 louche de bouillon et je remue. Pendant la cuisson, j'ajoute le bouillon chaud au fur et à mesure de son absorption. Le riz doit toujours être hydraté, mais jamais immergé. Le risotto est prêt quand il a laissé son amidon, est doux mais encore ferme à cœur. Il faut compter entre 17 et 20 min, tout dépend de la marque du riz. À la fin, il reste une étape clé : la liaison *(mantecatura).* Hors du feu, j'ajoute **20 g de beurre doux, 100 g de parmesan fraîchement râpé** et **1 branche de romarin.** Je mélange bien pour créer une sauce. Je retire la branche de romarin et je sers avec 1 pincée de parmesan et du poivre noir.







# LES CÔTES DE PORC, POÊLÉE DE CÈPES ET POLENTA CRÉMEUSE D'AARON

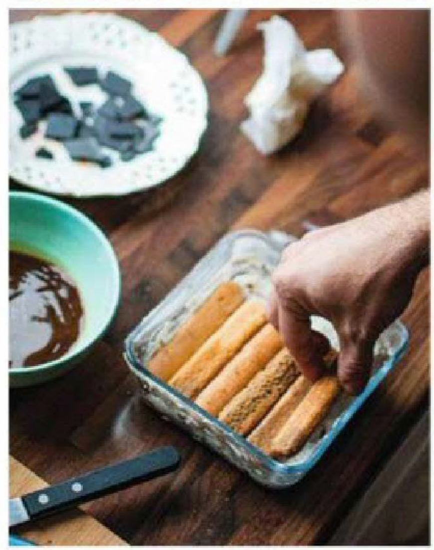
**POUR 4 PERSONNES**

Je lave **300 g de cèpes** à l'aide d'une brosse à champignons. Je coupe les pieds en dés, les têtes en lamelles. Dans une poêle, je fais chauffer **2 cuil. à soupe d'huile d'olive** et **1 gousse d'ail** épluchée et coupée en deux. Je commence par mettre les pieds, car ils cuisent plus lentement que les têtes. Au bout de 3 min, j'ajoute les têtes pour 2 min. Hors du feu, je retire la gousse d'ail et j'ajoute **4 brins de persil plat hachés.** Je verse les cèpes dans un saladier car je vais faire cuire les côtes dans la même poêle que les champignons, pour mêler les sucs de cuisson. Je rajoute un peu d'huile dans la poêle. Quand elle est chaude, je fais saisir les côtes. Je poivre et farine les deux faces pour obtenir une petite croûte snackée. J'ajoute **quelques feuilles de sauge.** Je déglace avec **12 cl de vin blanc.** Je les fais revenir encore 4 min en retournant les côtes à mi-cuisson. Attention à ne pas les faire cuire trop longtemps. Pendant ce temps, je prépare la polenta crémeuse. Normalement, la farine de maïs doit cuire 1 heure, alors j'ai utilisé de la polenta précuite. Dans une grande casserole, je porte à ébullition **50 cl d'eau** et **5 g de gros sel.** Quand l'eau bout, j'ajoute la poudre en pluie, je baisse le feu et je fouette vigoureusement pendant 3 à 5 min, comme indiqué sur le paquet. Enfin, j'ajoute **50 g d'asiago**, un fromage italien au lait de vache que je coupe en dés. À défaut, vous pouvez utiliser un comté jeune. Dans une assiette, je sers la côte de porc, une cuillerée de cèpes et une louche de polenta crémeuse.









"Comme il n'y a pas d'œufs, le tiramisù n'a pas besoin de reposer au réfrigérateur. Vous pouvez le déguster tout de suite."

# LE TIRAMISÙ EXPRESS SANS ŒUFS D'ALESSANDRO

## POUR 4 PERSONNES

Je laisse Aaron, spécialiste du café, préparer l'équivalent de 3 tasses à expresso dans une cafetière moka. Il est important de ne pas mégoter sur la qualité du café. Pendant ce temps, dans un saladier, je mélange vigoureusement **200 g de mascarpone** et **125 g de ricotta de brebis** avec **15 g de sucre vanillé** et les graines d'**une demi-gousse de vanille.** La ricotta de brebis a un goût très prononcé qui se suffit presque à lui seul. Ne vous étonnez pas si vous avez un appareil assez compact, c'est l'effet ricotta ! Quand la crème est bien mousseuse, j'ajoute **30 g de chocolat noir à dessert** finement râpé façon stracciatella. Je verse le café dans un bol et je trempe rapidement **16 biscuits boudoirs** dedans. Dans un plat carré, je forme une première couche avec la moitié des biscuits. J'ajoute par-dessus la moitié de la crème. Je pose délicatement le reste des biscuits et la crème restante. J'ajoute quelques **dés de chocolat noir** et je saupoudre de **poudre de cacao non sucrée.** Comme il n'y a pas d'œufs, le tiramisù n'a pas besoin de reposer au réfrigérateur. Vous pouvez le déguster tout de suite.



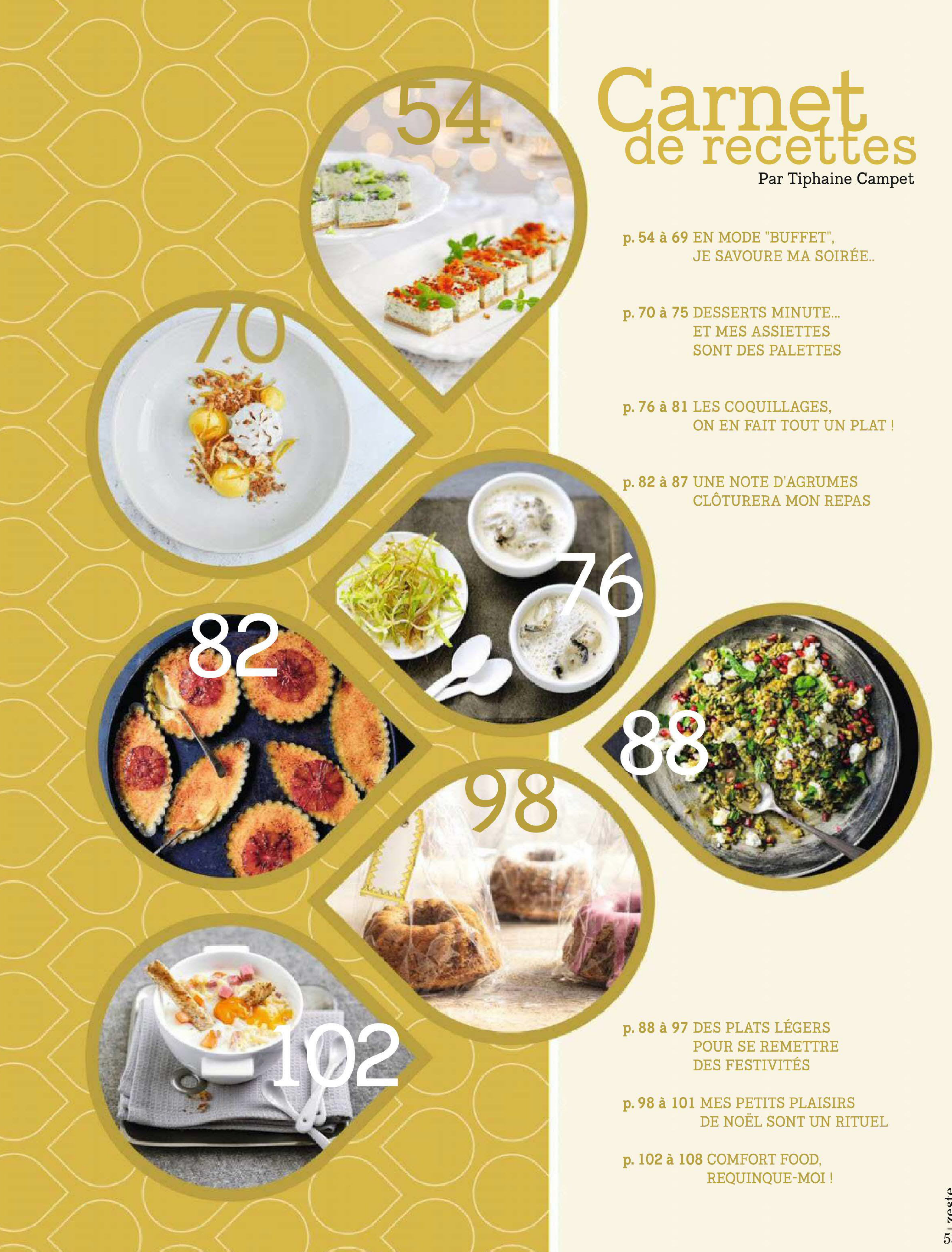



LA COLLECTION DU
**ROBOT ARTISAN** ÉVOLUE

Robot pâtissier multifonction Artisan 4,8L : Avec plus d'une vingtaine d'accessoires disponibles, sa polyvalence est son principal atout.
Grâce à cet allié de taille, votre créativité culinaire ne connaîtra aucune limite !

**DESIGN ICONIQUE • MADE IN USA • MATÉRIAUX PREMIUM • 27 COLORIS • PERFORMANCE**

**KitchenAid**




# Carnet de recettes

Par Tiphaine Campet



# En mode "buffet", je savoure ma soirée…

Cette année, inutile de stresser! On revoit la formule et on se libère des conventions. Un seul maître mot : pro-fi-ter! Voici 24 recettes à préparer à l'avance et à combiner à souhait pour régaler ses invités, tout en prenant pleinement part aux festivités…

ON ANTICIPE un maximum pour que les plats sortent du chapeau comme par magie lorsque les invités seront de la partie. Quelques conseils et petits coups de pouce pour assurer sans stress…

**On fait ses menus bien en amont,** en notant scrupuleusement tout sur un carnet. On compte suffisamment de préparations variées en tentant de mixer avec juste équilibre viandes, poissons, légumes, fromages, etc. Le buffet doit être harmonieux et cohérent.

**On met à contribution ses proches (sur qui l'on peut compter… Mmm ?!).** Si tante Olga est LA spécialiste du foie gras, on la missionne pour apporter sa terrine. Si le frangin habite à côté du meilleur artisan boulanger de la ville, qu'il amène les différentes variétés de pains (déjà tranchés, c'est encore mieux).

**On organise ses courses par étapes.** Sautez sur tout ce qui peut s'acheter bien en amont : inutile d'attendre le rush des derniers jours. Quant aux produits phares, pour être sûr que la qualité soit au RDV, commandez-les auprès de vos artisans-commerçants. Il n'y aura plus qu'à passer cueillir les paquets au dernier moment!

**On rédige un vrai plan de bataille.** On met en place un rétroplanning des tâches à exécuter à l'avance afin de se libérer presque totalement le soir de la fête (cf. les recommandations dans le déroulé de nos recettes), quitte à démarrer la cuisine deux jours avant. L'idée étant de ne plus avoir qu'à fignoler, à assembler et à réchauffer au dernier moment.

**On soigne la présentation!** Qui dit buffet dit service sur de grands plats. C'est le moment de sortir la vaisselle de famille, assiettes en porcelaine et belles coupes. Ce n'est pas parce qu'on se dédouane du service à l'assiette qu'il faut succomber à la facilité des contenants en plastique (allez, OK pour les verrines façon traiteur). Le buffet sera réussi si le chic est au rendez-vous!

**On choisit sa déco.** Concentrez-vous sur un thème défini (Noël scandinave) ou un duo coloré (blanc et argenté) pour ne pas partir dans tous les sens. L'ambiance sera le point d'orgue de votre réception, sans oublier les lumières et la musique!



Pour 25 pièces
**Préparation** 20 à 30 min
(48 heures à l'avance)
**Cuisson** 2 min

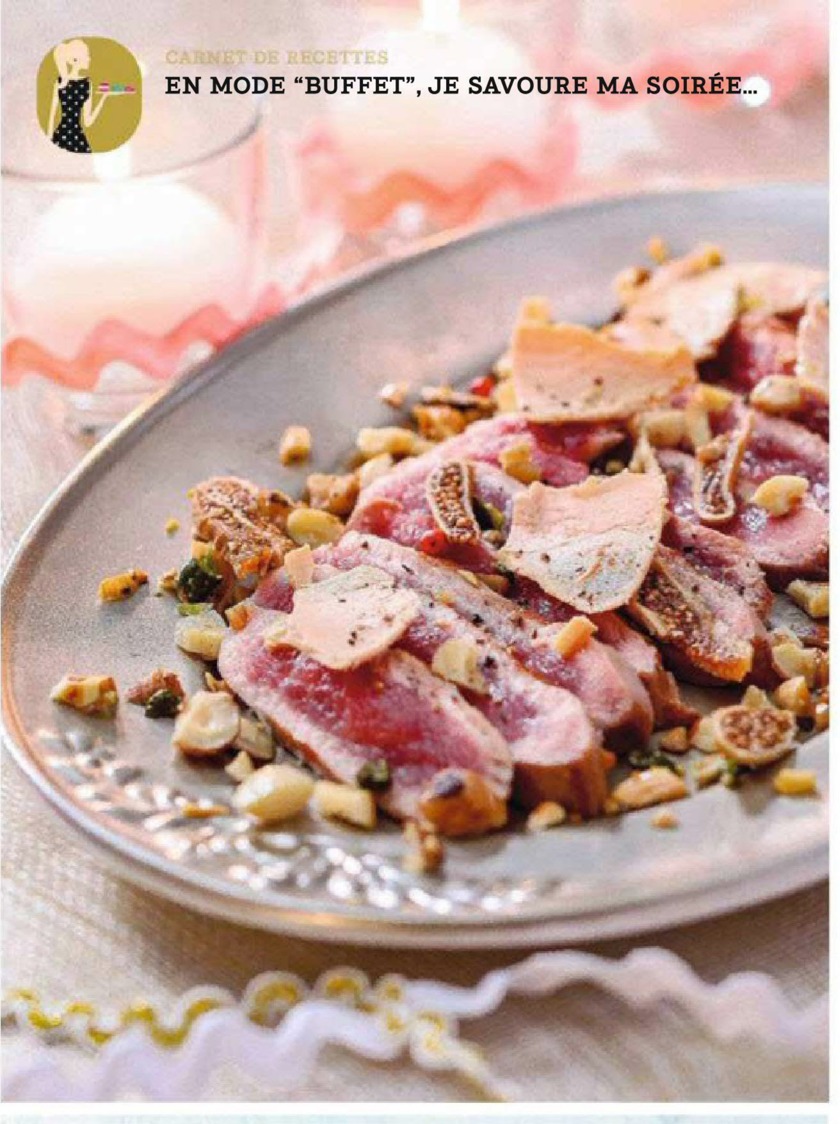
# Mini-cheesecakes salés aneth et citron

200 g de biscuits apéritifs Tuc®
100 g de beurre fondu
4 feuilles de gélatine (soit 8 g)
15 cl de crème liquide entière
500 g de fromage frais type St Môret® ou Philadelphia®
250 g de mascarpone
1 citron non traité
1 gros bouquet d'aneth
Poivre blanc du moulin

**1.** Quarante-huit heures avant, au mixeur, réduisez les biscuits en poudre et mélangez-les au beurre fondu. Tassez uniformément la préparation dans le fond d'un cadre à pâtisserie de 22 cm de côté, déposé sur une plaque bien plane recouverte de papier sulfurisé. Entreposez au frais.
**2.** Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer la crème dans une petite casserole et, au premier bouillon, incorporez la gélatine ramollie et essorée ; fouettez bien.
**3.** Au batteur, mélangez bien le fromage frais avec le mascarpone. À l'aide d'une microrâpe, prélevez le zeste du citron. Effeuillez et ciselez l'aneth et incorporez-le. Poivrez et ajoutez la crème additionnée de gélatine. Mélangez bien l'appareil avant de le verser sur le fond de biscuit. Entreposez au frais.
**4.** Le jour même, passez la lame d'un couteau entre le cheesecake et le cadre pour le démouler. Découpez en carrés puis en barrettes. Servez bien frais au dernier moment.

## SERVEZ-LES ORNÉS

de pétales de tomates confites concassés, d'éclats de pistache ou encore d'un filet d'anchois et d'une câpre. Laissez parler votre créativité !



# Émincés de magret aux fruits secs et copeaux de foie gras

Pour 8 personnes
**Préparation** < 20 min (+ repos 5 min)
**Cuisson** 4 min

50 g de terrine de foie gras
6 figues séchées
1 poignée de fruits à coque (pistache, noix, macadamia, noisettes, etc.)
1 pincée de baies roses
2 magrets de canard
Sel, poivre du moulin

**1.** Le matin, placez le foie gras sur une assiette. Retirez toute la graisse autour et entreposez-le au congélateur.
**2.** Hachez les figues et les fruits à coques. Mélangez-les avec les baies roses et réservez.
**3.** Retirez la peau des magrets. Faites-la légèrement fondre dans une poêle très chaude. Jetez la peau. Saisissez les magrets dans la poêle 2 min de chaque côté, en les assaisonnant. Ils doivent être encore crus à cœur.
**4.** Sortez-les et déposez-les sur une planche à découper. Patientez 5 min, puis tranchez-les en fines lamelles. Réservez au frais.
**5.** Deux heures avant de servir, sortez-les du réfrigérateur et placez le foie gras au frais. Arrangez les émincés sur un plateau, parsemez du mélange de fruits. Au dernier moment, à l'aide d'un économe, réalisez des copeaux de foie gras par-dessus et servez.

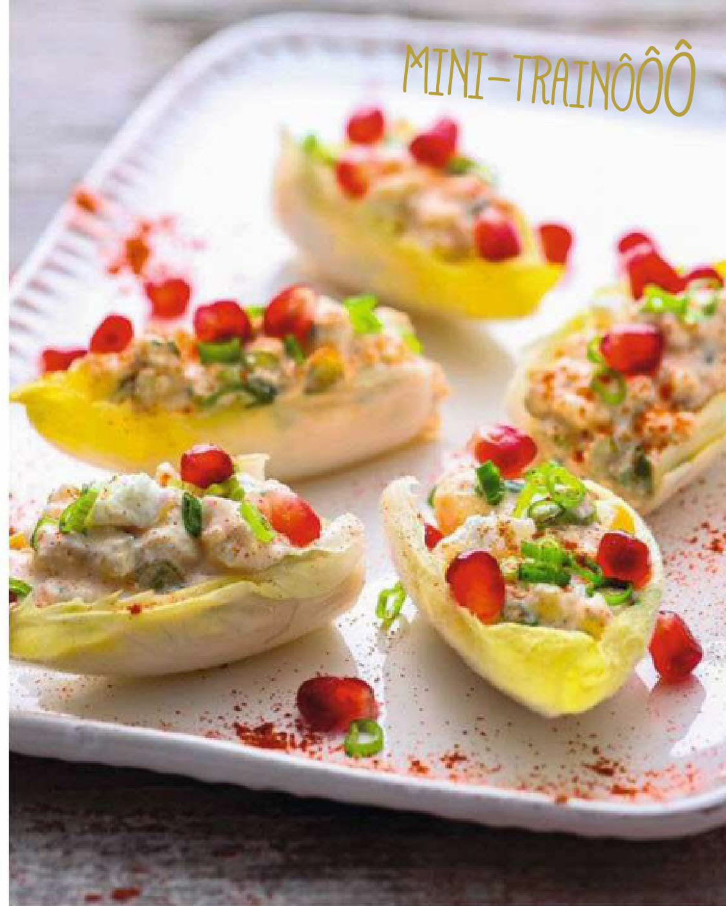



# Velouté de topinambour anisé

Pour 12 personnes
**Préparation** < 20 min (24 heures à l'avance)
**Cuisson** 20 à 30 min

1 kg de topinambours
1 anis étoilé
2 litres de bouillon de volaille
1 cuil. à soupe de baies roses
Sel, poivre blanc du moulin

**1.** La veille, pelez les topinambours et coupez-les en morceaux égaux. Portez le bouillon avec l'anis à ébullition.
**2.** Plongez les topinambours dans le bouillon et comptez 20 à 30 min de cuisson. Ils doivent être très tendres.
**3.** Récupérez-les avec une écumoire et mettez-les dans le bol d'un blender, en ôtant l'anis étoilé. Mixez en ajoutant un peu de bouillon, jusqu'à obtention d'une texture fluide et soyeuse. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir et entreposez au frais.
**4.** Au dernier moment, faites rapidement réchauffer dans une casserole avant de servir, bien chaud ou tiède, dans des verres bodega. Parsemez de baies roses.




# Barquettes Laponie

Pour 24 pièces
**Préparation** < 20 min (24 heures à l'avance)
**Sans cuisson**

1 boîte de miettes de crabe
1 cuil. à soupe de mayonnaise
125 g de fromage frais type Philadelphia®
1 cuil. à soupe de whisky
Tabasco®
125 g de petites crevettes roses cuites et décortiquées (ou grises)
4 oignons tige
1 grenade
4 belles endives
Paprika

**1.** La veille, égouttez les miettes de crabe. Par ailleurs, fouettez ensemble la mayonnaise, le fromage frais, le whisky et quelques gouttes de Tabasco®. Incorporez le crabe et les crevettes.
**2.** Émincez les bulbes d'oignon très finement et ajoutez-les. Émincez les tiges et gardez-les pour la finition. Coupez la grenade en deux et tapez avec une cuillère en bois sur les coques au-dessus d'un saladier pour récupérer les graines. Réservez au frais.
**3.** Avant l'arrivée des invités, désolidarisez les feuilles d'endives et garnissez-les de la préparation. Placez au réfrigérateur.
**4.** Au dernier moment, saupoudrez de paprika, de tige d'oignon et de graines de grenade. Servez.

# Igloos au saumon

Pour 8 pièces
**Préparation** < 20 min (24 heures à l'avance)
**Cuisson** 20 min

200 g de darne de saumon
1 filet d'huile d'olive
1 cuil. à soupe bombée de raifort à la crème
150 g de fromage frais type St Morêt®
30 g de cerneaux de noix
1 bouquet de persil plat
8 tranches de pumpernickel
1 citron non traité
Sel, poivre blanc du moulin



**LE PUMPERNICKEL** est un pain de seigle allemand assez compact qui se conserve longtemps. On le trouve en supermarché emballé sous vide. Il se distingue par des notes un peu épicées.

**1.** La veille, préchauffez le four à 180 °C. Placez le saumon dans une feuille de papier cuisson, sur une plaque. Assaisonnez-le et arrosez-le d'un filet d'huile d'olive. Enveloppez-le bien et enfournez pour 20 min. Laissez tiédir avant de décortiquer et d'émietter la chair.
**2.** Dans un bol, fouettez le raifort avec le fromage frais. Concassez très finement les noix, effeuillez et ciselez le persil. Incorporez-les. Poivrez généreusement et ajoutez le saumon. Amalgamez le tout. Chemisez un petit bol de film alimentaire et placez une portion correspondant à 1/8e de la préparation au centre. Enfermez-la en pressant bien et en entortillant le film pour bien la mouler en dôme. Faites de même avec la préparation restante. Réservez au frais.
**3.** Avant l'arrivée des invités, coupez 2 tranches de citron et recoupez-les en 4. À l'aide d'un emporte-pièce de 6-7 cm de diamètre, taillez des disques de pumpernickel. Servez-les avec un dôme de saumon et un morceau de citron.






# Tarama à la poutargue

Pour 12 personnes
**Préparation** < 20 min (+ repos 4 h)
**Sans cuisson**

150 g de pain de mie bio
1 jaune d'œuf
600 g de poutargue (œufs de mulet séchés et fumés)
12 cl de lait
400 g d'huile de pépins de raisin
Poivre blanc moulu

**1.** La veille, ôtez la croûte du pain et mettez la mie dans un bol avec le lait pour l'imprégner.
**2.** Essorez le pain légèrement, émiettez-le et mettez-le dans le bol d'un robot mixeur. Versez le jaune d'œuf et actionnez en versant un filet d'huile pour amorcer la montée de la mayonnaise.
**3.** Ouvrez la poche de poutargue et ajoutez-la en l'émiettant. Poivrez. Actionnez le robot tout en ajoutant l'huile par la goulotte. Si besoin, à la fin, rajoutez un peu de lait pour détendre le tarama.
**4.** Entreposez au frais pendant au moins 4 heures, idéalement toute une nuit. Sortez-le au dernier moment et dégustez-le bien frais avec des gressins, du pain grillé ou des blinis.



REMPLISSEZ-EN UNE POCHE MUNIE D'UNE DOUILLE CANNELÉE
**et entreposez ainsi au frais. Au dernier moment, garnissez joliment vos pots puis parsemez-les de sésame au wasabi !**




# Charlottes de saumon à la russe

Pour 8 personnes
**Préparation** < 20 min (24 heures à l'avance)
**Sans cuisson**

12 fines tranches de saumon fumé
1 feuille de gélatine (soit 2 g)
5 cl de crème liquide entière
250 g de fromage blanc lisse entier
200 g de poivron rouge pelé au naturel
1 botte d'aneth
1 cuil. à soupe de baies roses
8 œufs durs
5 cl de vodka
Sel, poivre blanc du moulin

**1.** La veille, réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer la crème et incorporez-y la gélatine essorée. Mélangez dans un bol avec le fromage blanc, assaisonnez. Ajoutez les poivrons égouttés et finement émincés, l'aneth effeuillé et ciselé, la moitié des baies roses écrasées au mortier, les œufs durs finement hachés et la vodka.
**2.** Chemisez de film alimentaire 8 encoches en dôme (env 6-7 cm de diamètre) d'une plaque en silicone. Apposez 1,5 tranche de saumon contre les parois de chaque dôme. Répartissez la garniture au centre et tassez. Refermez avec le film alimentaire en serrant bien.
**3.** Entreposez une nuit au frais. Pour servir, démoulez les dômes sur un grand plat. Retirez le film et parsemez de baies roses.

# Pizzas tartuffa

Pour 2 pizzas
**Préparation** < 20 min (+ repos 30 min)
**Cuisson** 10 à 14 min par fournée

2 pommes de terre type Charlotte
4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
200 g de parmesan râpé
1 belle truffe fraîche
Poivre blanc du moulin
**Pour la pâte**
500 g de farine
1 sachet de levure sèche de boulanger (soit 8 g)
30 cl d'eau tiède
5 cl d'huile d'olive parfumée à la truffe
2 cuil. à café de sel
1 cuil. à café de sucre

**1.** Le matin même, commencez par préparer la pâte. Délayez la levure dans une petite partie de l'eau. Patientez 5 min avant d'ajouter l'eau restante. Versez le tout avec le reste des ingrédients dans le bol d'un robot et actionnez-le jusqu'à obtention d'une boule de pâte. Réservez-la 30 min dans un saladier couvert d'un torchon, dans un endroit chaud et sec.
**2.** Pendant ce temps, pelez et taillez le plus finement possible les pommes de terre à la mandoline. Fouettez la crème avec la moitié du parmesan et poivrez généreusement.
**3.** Préchauffez le four à 250 °C. Divisez la pâte en deux et étalez-la très finement au rouleau sur une surface farinée. Glissez chaque pâte sur du papier cuisson puis sur une plaque à four. Tartinez une très fine couche de crème avant de juxtaposer les tranches de pommes de terre. Tartinez avec la crème restante et parsemez du reste de parmesan. Enfournez chaque pizza pour 8 à 10 min. Laissez-les refroidir avant de les couvrir. Réservez-les à température ambiante.
**4.** Au dernier moment, repassez-les dans le four à 250 °C pendant 2 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées. Dès la sortie du four, râpez des lamelles de truffe fraîche. Coupez et servez en parts.



PLUS GOURMAND ?
**Proposez un peu de crème liquide parfumée avec quelques gouttes d'huile de truffe, à napper à la dernière minute.**



# Pétales Alaska

Pour une vingtaine de pièces
**Préparation** < 20 min (+ repos 30 min)
**Sans cuisson**

1 citron vert
1 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm
1 cuil. à café de sucre
1 petit piment rouge
400 g de steak de thon blanc
1 gros paquet de chips de crevettes
1 petit bouquet d'aneth ou de coriandre
Poivre du moulin

**1.** Le matin même, râpez le zeste de citron à la microrâpe et récupérez 2 cuil. à soupe de jus. Mettez-les dans un bol avec la sauce nuoc-mâm et le sucre. Mélangez bien.
**2.** Épépinez le piment et émincez-le le plus finement possible pour obtenir presque une texture de purée grossière. Ajoutez-le dans le bol.
**3.** Coupez le thon en petits dés réguliers. Mélangez-les avec la sauce, poivrez généreusement et entreposez au frais jusqu'au dernier moment, pendant au moins 30 min
**4.** Égouttez le thon dans un chinois à étamine pendant 10 min. Au dernier moment, garnissez-en les chips de crevettes. Décorez d'une pluche d'aneth ou de coriandre. Servez immédiatement.




# Coussins chèvre, champignons et olives

Pour 8 feuilletés
**Préparation** 20 à 30 min (24 heures à l'avance)
**Cuisson** 45 à 50 min

400 g de mélange forestier surgelé
150 g d'olives noires dénoyautées
1 cuil. à soupe de graines de cumin
1 petit bouquet de thym
500 g de fromage de chèvre frais type Petit Billy®
600 g de pâte feuilletée à étaler
1 jaune d'œuf
Huile d'olive
Sel, poivre du moulin

**1.** La veille, faites sauter le mélange forestier dans une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile pendant 5 à 8 min, jusqu'à ce qu'il ait rendu toute son eau. Assaisonnez.
**2.** Hachez grossièrement les champignons avec les olives égouttées. Mettez le tout dans un saladier, ajoutez les graines de cumin et le thym effeuillé. Incorporez le fromage frais émietté et assaisonnez.
**3.** Le lendemain matin, préchauffez le four à 210 °C. Étalez la pâte feuilletée sur une surface farinée, sur 3-5 mm d'épaisseur. Découpez 8 carrés de 12 cm de côté.
**4.** Répartissez la garniture au centre de chacun d'eux. Repliez les coins vers le centre en les soudant du bout des doigts. Déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
**5.** Détendez le jaune d'œuf avec 2 cuil. à soupe d'eau froide. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez-en les feuilletés et enfournez pour 15 min. Baissez le four à 180 °C et prolongez la cuisson de 15 à 20 min.
**6.** Laissez tiédir les feuilletés, réservez-les à température ambiante, sous un linge propre. Au dernier moment, réchauffez-les 10 min à 150 °C.

# Corolles ceviche de saumon

Pour 1 quarantaine de pièces
**Préparation** 20 à 30 min (24 heures à l'avance)
**Cuisson** 20 min

600 g de filet de saumon
10 cl de jus de citron vert
2 cuil. à soupe de graines de nigelle
125 g de mayonnaise
½ concombre
½ oignon rouge
3 branches de persil plat
1 piment vert
1 paquet de pâte won-ton
Huile d'arachide
Sel

**1.** La veille, détaillez le saumon en dés de 1 cm de côté. Mettez-les dans un saladier avec le jus de citron vert, les graines de nigelle et un peu de sel. Laissez mariner.
**2.** Mettez la mayonnaise dans une poche à douille et réservez au frais. Lavez et coupez le concombre en très petits dés en ôtant le cœur. Pelez et ciselez l'oignon, effeuillez et ciselez le persil. Épépinez et taillez le piment en julienne. Mélangez le tout dans un bol. Réservez au frais.
**3.** Quelques heures à l'avance, préchauffez le four à 160 °C. Imbibez un papier absorbant d'un peu d'huile pour graisser les encoches d'une plaque en silicone pour mini-muffins (env. 3 cm de diamètre).
**4.** Enfoncez chaque feuille de pâte won-ton dans une encoche et enfournez pour 10 à 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien croustillantes. Laissez-les refroidir et déposez-les sur un plat de service. Manipulez-les avec grande précaution.
**5.** Au dernier moment, déposez une pointe de mayonnaise dans le fond des corolles à la poche à douille. Répartissez les dés de saumon marinés puis le mélange de crudités. Servez.



# Nids de lompe

Pour 1 vingtaine de pièces
**Préparation** < 20 min
**Sans cuisson**

20 cl de crème liquide entière
1 concombre bio
3 brins d'aneth
2 portions de crème de roquefort
1 pot d'œufs de lompe noirs
Poivre blanc moulu

**1.** Versez la crème dans un cul-de-poule et entreposez 10 min au congélateur.
**2.** Lavez soigneusement le concombre et coupez-le en tronçons de 1 cm. À l'aide d'une cuillère parisienne, réalisez une petite encoche au centre, sans traverser complètement la chair. Réservez au frais.
**3.** Effeuillez et ciselez finement l'aneth. Fouettez la crème de roquefort au batteur pour la rendre bien onctueuse.
**4.** Montez la crème liquide au batteur jusqu'à obtention de pics fermes. En fouettant plus doucement, poivrez puis incorporez la crème de roquefort et l'aneth. Remplissez une poche munie d'une petite douille cannelée et entreposez au frais jusqu'à la dernière minute.
**5.** Avant l'arrivée des invités, garnissez le centre des tronçons de concombre avec la crème montée puis les œufs de lompe. Décorez de pluches d'aneth, réservez au frais.



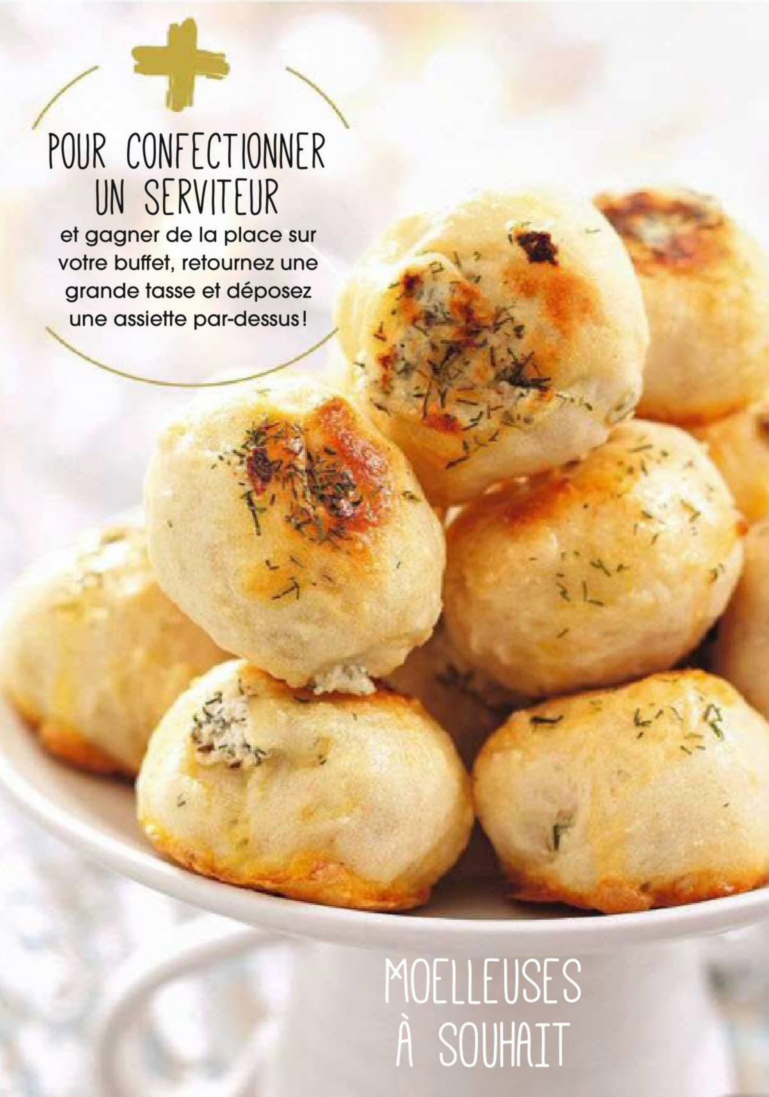


# Jambon braisé de Noël

Pour 12 à 16 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 1 h 20

4,5 kg de jambon
30 g de fleur de sel
1 cuil. à soupe de coriandre
1 cuil. à soupe de poivre en grains
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 dizaine de clous de girofle
4 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
4 cuil. à soupe de miel de montagne

**1.** Le matin même, préchauffez le four à 220 °C. Dans un mortier, pilez la fleur de sel avec la coriandre et le poivre en grains.
**2.** Essuyez le jambon avec du papier absorbant et entaillez la couenne en diagonale pour former des losanges de 2 cm de côté. Sur une plaque, badigeonnez le jambon d'huile d'olive puis frottez-le avec le mélange sel-épices. Piquez-le de clous de girofle aux intersections des losanges. Enfournez pour 30 min
**3.** Baissez le four à 200 °C et prolongez la cuisson de 30 min. Réservez la viande dans le four éteint et ouvert, recouverte d'une feuille d'aluminium. Dans un bol, fouettez le vinaigre avec le miel.
**4.** Au dernier moment, terminez la cuisson du jambon à 200 °C en le badigeonnant du mélange vinaigre-miel : faites-le laquer pendant 20 min.



POUR CONFECTIONNER UN SERVITEUR
et gagner de la place sur votre buffet, retournez une grande tasse et déposez une assiette par-dessus !

MOELLEUSES À SOUHAIT

# Boules enneigées

Pour 1 quinzaine de pièces
**Préparation** 20 à 30 min (+ repos 30 min)
**Cuisson** 15 min par fournée

80 g de bresaola
1 bouquet d'aneth
500 g de brousse de brebis
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de graines de fenouil
Huile d'olive pimentée
Sel, poivre du moulin

**Pour la pâte**
500 g de farine
30 cl d'eau tiède
1 sachet de levure sèche de boulanger (soit 8 g)
5 cl d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de sel
1 cuil. à soupe de cassonade

**1.** Réalisez la pâte. Délayez la levure dans une petite partie de l'eau tiède. Patientez 5 min puis mettez dans le bol d'un robot muni d'un pétrin avec les autres ingrédients. Actionnez jusqu'à obtention d'une boule de pâte. Mettez-la 30 min dans un endroit chaud et sec, sous un linge.
**2.** Hachez la bresaola, effeuillez et ciselez l'aneth et mélangez-les avec la brousse égouttée, l'huile d'olive et les graines de fenouil. Assaisonnez.
**3.** Préchauffez le four à 250 °C. Étalez la pâte sur une surface farinée, sur 5-7 mm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des disques de 8 cm de diamètre. Placez au centre 1 cuil. à soupe de garniture et refermez la pâte en la pinçant et en l'entortillant bien. Façonnez une boule entre les mains et déposez-la sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Procédez de même avec le reste des ingrédients. Placez un bol d'eau au centre de la plaque. Badigeonnez rapidement les boules d'huile pimentée et enfournez pour 10 min.
**4.** Retournez-les et réservez-les à température ambiante. Au moment de servir, terminez la cuisson au four à 250 °C pendant 5 min.



**« EMPORTE-PIÉCEZ »** le plus grand rectangle à votre guise afin d'ajourer joliment le dessus du feuilleté tout en permettant de libérer la vapeur d'eau lors de la cuisson.

# Feuilletés rouge et blanc

Pour 8 à 10 personnes
**Préparation** 20 à 30 min (24 heures à l'avance)
**Cuisson** 45 à 50 min

- 500 g de pâte feuilletée
- 10 cl de porto rouge
- 125 g de cranberries
- 2 oignons rouges
- 2 cuil. à soupe d'huile de noix
- 40 g de cerneaux de noix
- 300 g de saint-nectaire ou de reblochon
- 3 brins de thym
- 1 cuil. à café d'ail semoule
- 1 cuil. à soupe de chapelure fine
- Sel, poivre du moulin

**1.** La veille, faites chauffer le porto et mettez-y les cranberries à gonfler. Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans une sauteuse avec l'huile pendant 6 à 8 min en les assaisonnant. Ils doivent être bien fondus. Ajoutez le porto et les cranberries. Faites réduire à sec et réservez.
**2.** Concassez finement les noix. Retirez la croûte du fromage et coupez-le en dés. Effeuillez et hachez le thym, mélangez-le avec l'ail semoule et la chapelure.
**3.** Le lendemain matin, préchauffez le four à 220 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée. Détaillez un rectangle de 35 x 17 cm et un autre de 30 x 12 cm.
**4.** Disposez le plus petit sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Répartissez la garniture froide aux oignons en laissant une marge de 1 cm. Parsemez de noix et de dés de fromage. Humectez la marge d'un peu d'eau. Recouvrez le tout avec le plus grand rectangle et soudez bien les pourtours du feuilleté bord à bord. Réalisez 5 ouvertures sur le dessus avec un petit couteau pointu.
**5.** À l'aide d'un pinceau, badigeonnez le feuilleté d'eau et saupoudrez-le du mélange à la chapelure. Enfournez-le pour 10 min, puis baissez le four à 180 °C et poursuivez la cuisson pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce que le feuilleté soit doré. Laissez-le reposer hors du four jusqu'au moment du service.
**6.** Au dernier moment, repassez le feuilleté au four à 150 °C pendant 10 min.




# Verrines Waldorf

Pour 12 pièces
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 5 min

4 escalopes de poulet fermier
3 branches de céleri
80 g de cerneaux de noix
1 pomme rouge
1 pomme Granny Smith
1 citron
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

**Pour la sauce**
4 cuil. à soupe de mayonnaise
1 yaourt à la grecque (soit 150 g)
1 cuil. à café de Tabasco®
1 cuil. à soupe de vermouth blanc

**1.** Le matin même, assaisonnez les escalopes et faites-les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive, 4 min de chaque côté. Réservez-les.
**2.** Effilez et émincez le céleri. Concassez grossièrement les noix. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients
**3.** Quelques heures avant de servir, lavez et coupez la pomme rouge en fins quartiers et la pomme verte en bâtonnets. Arrosez-les généreusement de jus de citron. Tranchez les escalopes en lamelles.
**4.** Composez les verrines en répartissant tous les ingrédients à l'intérieur. Versez de la sauce sur un côté de la verrine. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

# Verrines Astoria

Pour 16 pièces
**Préparation** < 20 min (48 heures à l'avance)
**Cuisson** 5 min

1 pot de confiture d'abricots peu sucrée
1 cuil. à soupe de rhum ambré (facultatif)
100 g de chocolat noir
200 g de caramel au beurre salé
½ cuil. à café de gingembre en poudre

**Pour le blanc-manger**
3 feuilles de gélatine (soit 6 g)
20 cl de lait entier
40 cl de crème de coco (soit 2 briques)

**Pour la déco**
Noix de coco fraîche
1 poire bien ferme
1 citron

**1.** Quarante-huit heures à l'avance, préparez le blanc-manger : réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer le lait avec la crème de coco dans une petite casserole. Ajoutez la gélatine essorée.
**2.** Mixez la confiture avec le rhum s'il y a lieu, pour obtenir une purée lisse. Répartissez-la dans le fond de 16 verrines. Versez délicatement le blanc-manger par-dessus et entreposez au frais toute une nuit.
**3.** Le lendemain, râpez le chocolat au couteau. Faites-le fondre à faible température, puis ajoutez le caramel et le gingembre. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une consistance fluide. Laissez bien refroidir avant de répartir sur le blanc-manger. Entreposez au frais toute une nuit.
**4.** Avant l'arrivée des invités, décorez de fruits frais joliment tranchés, en citronnant la poire pour qu'elle ne s'oxyde pas.

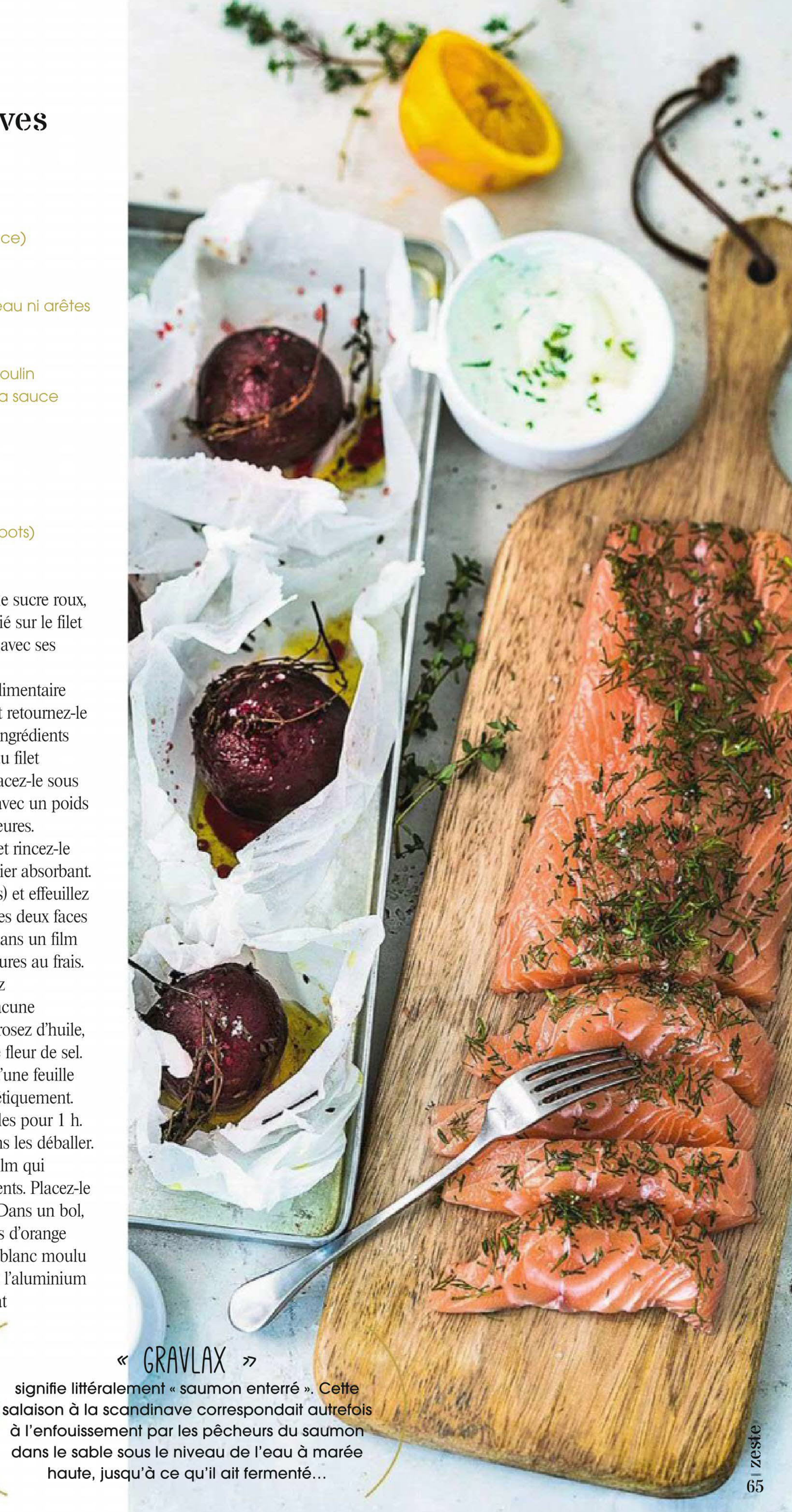
**+ OPTEZ POUR DES FRUITS FRAIS** qui ne vont pas s'oxyder comme les physalis, les kumquats, les raisins et le kiwi…

# Gravlax et betteraves confites

Pour 8 personnes
**Préparation** > 30 min (3 jours à l'avance)
**Cuisson** 1 h

1 filet de saumon de 1 à 2 kg sans peau ni arêtes
25 g de sel fin
15 g de sucre roux
1 cuil. à café de poivre 5 baies du moulin
1 bouquet d'aneth + des brins pour la sauce
1 orange non traitée
8 petites betteraves crues
8 cuil. à soupe d'huile d'olive
8 cuil. à café de miel
1 bouquet de thym
300 g de yaourt à la grecque (soit 2 pots)
Fleur de sel, poivre blanc moulu

**1.** Trois jours avant, mélangez le sel fin, le sucre roux, le poivre 5 baies. Saupoudrez-en la moitié sur le filet de saumon. Hachez la moitié de l'aneth avec ses branches et faites de même.
**2.** Disposez une grande bande de film alimentaire contre la face assaisonnée du saumon et retournez-le sur une plaque. Répartissez le reste des ingrédients comme précédemment sur l'autre face du filet et emballez-le bien serré dans le film. Placez-le sous presse entre deux plats au réfrigérateur, avec un poids par-dessus. Retournez-le toutes les 12 heures.
**3.** Le matin même, déballez le saumon et rincez-le sous l'eau claire. Essuyez-le avec du papier absorbant. Râpez le zeste de l'orange (réservez le jus) et effeuillez la moitié de l'aneth restante. Frottez-en les deux faces du saumon et emballez-le de nouveau dans un film alimentaire bien serré. Entreposez 12 heures au frais.
**4.** Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez soigneusement les betteraves. Placez chacune dans une papillote de papier cuisson, arrosez d'huile, répartissez le miel, un peu de thym et de fleur de sel. Fermez chaque papillote et doublez-la d'une feuille de papier aluminium fermée bien hermétiquement. Déposez-les sur une plaque. Enfournez-les pour 1 h. Réservez-les à température ambiante sans les déballer.
**5.** Avant l'arrivée des invités, enlevez le film qui entoure le saumon et retirez les condiments. Placez-le sur un plat et tranchez-le partiellement. Dans un bol, fouettez le yaourt à la grecque avec le jus d'orange pressé, un peu de fleur de sel, du poivre blanc moulu et le reste d'aneth effeuillé et ciselé. Ôtez l'aluminium des betteraves et présentez-les sur un plat à part, dans leur papier cuisson.



« GRAVLAX »

signifie littéralement « saumon enterré ». Cette salaison à la scandinave correspondait autrefois à l'enfouissement par les pêcheurs du saumon dans le sable sous le niveau de l'eau à marée haute, jusqu'à ce qu'il ait fermenté…




# Crevettes croustillantes, sauce jus de veau

Pour 1 quarantaine de pièces - **Préparation** < 20 min (24 heures à l'avance) - **Cuisson** 10 min

2 paquets de queues de crevettes crues sans carapace surgelées (soit 1 quarantaine)
1 paquet de pâte filo (8 à 10 feuilles)
1 bain d'huile de friture

**Pour la sauce**
1 citron
1 cuil. à soupe de fond de veau
1 cuil. à soupe d'oignons déshydratés
500 g de yaourt crémeux type Fjord® (soit 4 pots)
Sel, poivre du moulin

**1.** La veille, mettez les crevettes à décongeler dans le réfrigérateur. Préparez la sauce : pressez le citron. Fouettez le jus avec le fond de veau pour le délayer. Ajoutez ensuite les oignons déshydratés, puis mélangez le tout avec le yaourt. Poivrez selon votre goût et réservez au frais.
**2.** Le jour même, essuyez les crevettes dans un linge propre. Découpez des bandes de 4 cm de pâte filo, dans la largeur des feuilles, en vous aidant d'une règle. Disposez chaque crevette sur l'extrémité d'une bande, en faisant ressortir la queue, puis enroulez-la dans la bande en serrant bien. Réservez au frais.
**3.** Préchauffez le bain de friture à 170 °C. Faites frire les crevettes par groupes de 8 ou 10 pendant quelques secondes à 1 min en surveillant bien la coloration. Sortez-les et placez-les sur une plaque à four recouverte de papier absorbant. Salez légèrement et réservez à température ambiante.
**4.** Au dernier moment, retirez le papier absorbant et réchauffez-les légèrement au four à 130 °C pendant 10 min. Servez bien chaud, avec la sauce.




# Choux tempura, sauce légère

Pour 1 quinzaine de pièces - **Préparation** 20 à 30 min (24 heures à l'avance) - **Cuisson** 20 min

1 quinzaine de choux de Bruxelles
1 cuil. à café de bicarbonate de sodium
1 œuf
25 cl d'eau très froide
125 g de farine
50 g de Maïzena®
1 cuil. à café de levure chimique
1 bain de friture

**Pour la sauce légère**
1 pamplemousse rose
½ bouquet de ciboulette
30 cl de crème épaisse légère
Sel, poivre blanc moulu

**1.** La veille, mettez les choux de Bruxelles à blanchir pendant 8 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée avec le bicarbonate de sodium. Égouttez-les, retirez le pied et coupez-les en deux. Réservez-les dans une boîte hermétique, au réfrigérateur. Le lendemain matin, fouettez l'œuf avec l'eau. Versez, tout en fouettant, sur le mélange farine-Maïzena®-levure. Salez.
**3.** Préparez la sauce : pelez le pamplemousse, récupérez les segments et coupez-les en tout petits dés. Ciselez la ciboulette. Mélangez-les avec la crème légère, assaisonnez et réservez au frais.
**4.** Préchauffez le bain de friture à 180 °C. Trempez les demi-choux dans la pâte en les piquant avec un petit couteau, puis mettez-les à frire de quelques secondes à 1 min en surveillant bien la coloration. Placez-les sur un plat à four recouvert de papier absorbant. Salez légèrement et réservez.
**5.** Au dernier moment, retirez le papier absorbant et réchauffez-les légèrement au four à 130 °C pendant 10 min. Servez bien chaud, avec la sauce.

# Puits au citron enneigés

Pour 1 quinzaine de pièces
**Préparation** > 30 min
(48 heures à l'avance)
**Cuisson** 1 h 30

120 g de blancs d'œufs
(soit env. 4 blancs)
125 g de sucre semoule
125 g de sucre glace
Sel
**Pour la crème au citron**
3 œufs
100 g de sucre semoule
25 g de beurre doux
12 cl de jus de citron
(soit env. 2,5 citrons)
1 citron non traité

**1.** Quarante-huit heures à l'avance, réalisez les meringues. Au batteur, montez les blancs en neige très ferme avec le sel. Lorsqu'ils forment des pics, ajoutez le sucre semoule tout en fouettant plus lentement. Puis stoppez et incorporez le sucre glace à la spatule. Préchauffez le four à 90 °C.
**2.** Mettez l'appareil à meringue dans une poche munie d'une douille cannelée et dressez des disques de 5-6 cm de diamètre sur une plaque recouverte de papier cuisson. Surmontez-les d'un boudin de meringue sur le pourtour pour réaliser un nid. Enfournez pour 1 h 30.
**3.** Sortez-les du four et laissez-les refroidir complètement avant de les manipuler. Entreposez-les dans une grande boîte hermétique, sans les superposer.
**4.** Le matin même, préparez la crème au citron. Fouettez les œufs avec le sucre, le beurre en parcelles et le jus de citron dans une casserole. Râpez le zeste du citron non traité et ajoutez-le. Faites chauffer à feu moyen sans cesser de fouetter, jusqu'à obtention d'une crème homogène et onctueuse. Retirez du feu sans tarder et transférez dans un grand bol. Laissez refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur.
**5.** Au dernier moment, remplissez les puits meringués de crème au citron à l'aide d'une petite cuillère ou d'une poche à douille et servez aussitôt.






# Mini-burgers truffés de foie gras

Pour 8 pièces
**Préparation** < 20 min (48 heures à l'avance)
**Cuisson** 20 à 25 min

2 oignons rouges
2 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin
300 g de quartiers de figues violettes (surgelées)
1 cuil. à soupe de poivre à queue
2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès
25 g de cassonade
1 bloc rond de foie gras de canard de 8 parts
15 g de morceaux de truffes noires en bocal
8 petits pains à burger au sésame (à défaut des petits pains blanc ronds)
Sel, poivre du moulin

**1.** Quarante-huit heures à l'avance, pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir à feu moyen dans une sauteuse avec la moitié de l'huile. Salez-les et faites-les suer à couvert pendant 5-6 min. Ils doivent être translucides et non colorés. Ajoutez les figues. Au mortier, réduisez le poivre en poudre et ajoutez-le. Faites compoter le tout pendant 10 min à couvert. Déglacez avec le vinaigre, puis ajoutez la cassonade et laissez caraméliser sans couvercle pendant 5 à 10 min, jusqu'à obtention d'une compotée plus épaisse. Transférez dans un bol, laissez refroidir et réservez au frais.
**2.** Le matin même, sortez le foie gras du réfrigérateur ; 30 min après, tranchez-le en 8 belles rondelles et disposez-les à plat sur une assiette. Répartissez les morceaux de truffes au centre de chaque rondelle. Remettez au frais.
**3.** Avant l'arrivée des invités, coupez les petits pains en deux puis tartinez généreusement le socle de compotée de figues. 10 min avant de servir, déposez une tranche de foie gras par-dessus. Placez le chapeau du pain et maintenez le tout avec une pique.



# Huîtres fraîches comme un ceviche

Pour 12 pièces
**Préparation** < 20 min
**Sans cuisson**

12 huîtres n° 4
2 petits avocats mûrs à point
2 citrons verts
½ oignon rouge
½ grenade
3 branches d'aneth

**1.** Le matin même, ouvrez les avocats et coupez-les en petits dés. Mettez-les dans un bol et mélangez-les avec le jus des citrons pressés. Pelez et ciselez l'oignon, ajoutez-le. Réservez au frais.
**2.** Au-dessus d'un bol, tapotez la coque de la grenade avec une cuillère en bois pour en faire tomber les graines. Effeuillez l'aneth. Placez le tout au réfrigérateur.
**3.** Avant l'arrivée des invités, ouvrez les huîtres et jetez la première eau. Mettez-les sur un plat de présentation et réservez au frais.
**4.** Au moment de servir, jetez la seconde eau des huîtres, décollez-les de leur coquille avec un couteau à bout rond. Garnissez-les du mélange citronné, parsemez de graines de grenade, déposez une pluche d'aneth. Servez sans attendre.




# Duo pétoncles gratinées/mini-fish pies

Pour 1 vingtaine de pièces
**Préparation** > 30 min
(48 heures à l'avance)
**Cuisson** 30 min

200 g de haddock fumé
50 cl de lait
200 g de pommes de terre pelées
1 orange non traitée
24 pétoncles (surgelées)
½ cuil. à café de flocons de piment
4 cuil. à soupe de chapelure
20 g de beurre
10 g de farine
Quelques brins de ciboulette
Sel, poivre du moulin

**1.** Quarante-huit heures à l'avance, mettez le haddock à pocher dans le lait chaud pendant 10 à 12 min. Sortez-le et émiettez-le le plus finement possible. Conservez le lait au frais. Par ailleurs, faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 20 min, égouttez-les, écrasez-les et mélangez-les au haddock. Râpez le zeste d'orange par-dessus et assaisonnez généreusement.

**2.** Faites décongeler les pétoncles au réfrigérateur. Au mortier, écrasez les flocons de piment et mélangez-les avec la chapelure.

**3.** Dans une casserole, faites mousser 10 g de beurre et ajoutez la farine. Versez peu à peu le lait froid sur le roux obtenu tout en fouettant. Continuez l'opération jusqu'à obtenir environ 30 cl de béchamel épaisse. Assaisonnez.

**4.** Mélangez les deux tiers de la béchamel avec la préparation au haddock. Mettez l'appareil dans une poche munie d'une douille cannelée. Pochez dans des mini-moules à muffins en aluminium d'environ 4 cm de diamètre. Réservez au frais.

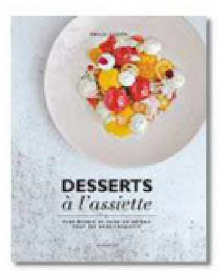
**5.** Le matin même, placez les pétoncles dans des coquilles, disposées sur une plaque à four. Nappez du reste de béchamel. Ciselez la ciboulette et parsemez-en les coquilles avant de terminer par le mélange de chapelure. Déposez une noix de beurre. Réservez au frais.

**6.** Au dernier moment, enfournez les pétoncles et les mini-fish pies à 180 °C pour 10 à 12 min. Servez sans attendre, avec des petites cuillères à moka.



# Desserts minute... ...Et mes assiettes sont des palettes

Oubliez les gros gâteaux! Dans la tendance néobistrot, épatez vos convives en fin de repas grâce aux assemblages instantanés d'Émilie Guelpa. En suivant les préceptes de son ouvrage, vous maîtriserez l'art du dessert dressé à l'assiette…




*Desserts à l'assiette* d'Émilie Guelpa (87 p., 25 € éd. Marabout).

ÉMILIE GUELPA, **graphiste et photographe, nous livre en exclusivité cinq de ses recettes, mettant en évidence la combinaison contrastée de textures, de couleurs et de saveurs… Des présentations au demeurant sophistiquées, mais qui s'avèrent tout à fait abordables.**

Loin des pâtisseries individuelles assez consistantes, dans les restaurants, les desserts s'allègent et se servent déstructurés à l'assiette. L'analyse esthétique de cette graphiste (allez voir son blog www.griottes.fr) est sans appel. Émilie Guelpa nous démontre que ce schéma simple peut se décliner à souhait. En préambule à sa trentaine de recettes, elle délivre les clés de ce principe de construction à l'assiette afin que chacun puisse le reproduire et, plus encore, se l'approprier. Dès les premières pages de son ouvrage, elle explique de manière pédagogique l'anatomie du dessert à l'assiette. **L'équilibre se joue en trois parties :** le croustillant, le fruité, le crémeux (parfois complété de moelleux, pour apporter davantage de contraste). L'auteur insiste sur l'art de la composition. Il est recommandé d'assembler ces éléments suivant des formes simples et lisibles, puis d'ajouter une touche supplémentaire de sophistication par **l'usage d'herbes et de fleurs fraîches** apportant ruptures gustative et esthétique.

Cet ouvrage est un vrai tutoriel qui vous rendra autonome dans cette pratique. Les méthodes d'anticipation sont bien expliquées, tant sur les diverses découpes que sur le stockage des ingrédients. Pour assurer côté présentation, chaque technique est isolée au cas par cas pour un rendu soigné (quenelles, mini-boules de glace, utilisation de la poche à douille, etc.). Un pas à pas **« Construire son dessert à l'assiette »** présente une vraie méthodologie. En somme, cet ouvrage sera votre meilleur allié pour briller en cuisine au moment des fêtes, et à chaque grande occasion...



+ de recettes sur www.lexpress.fr/zeste

# Poire & vanille

Pour 4 personnes
**Préparation** 15 min
**Cuisson** 10 à 20 min
**Dressage** 10 min
Une poche + douille ronde moyenne

4 petites poires
1 gousse de vanille
160 g d'eau
25 g de sucre
½ citron
150 g de crème liquide entière très froide
2 cuil. à soupe de caramel au beurre salé
8 spéculoos
Quelques feuilles d'aneth
Quelques phlox étoilés

**1.** Ouvrez la gousse de vanille et grattez l'intérieur avec un couteau. Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sucre et les graines de vanille. Laissez bouillir à feu vif pendant 5 à 10 min. Surveillez la cuisson : le liquide doit réduire de moitié et devenir sirupeux. Pelez les poires, épépinez-les et coupez-les en deux. Mettez 4 moitiés dans la casserole de sirop et faites cuire 5 à 10 min. Si le liquide est trop épais, ajoutez un peu d'eau. Piquez les poires : elles doivent être moelleuses.
**2.** Coupez les 4 autres moitiés de poire en petits dés et pressez le jus du demi-citron dessus. Réservez les demi-poires et les dés au frais.
**3.** Fouettez la crème liquide au batteur électrique pendant 5 min pour l'épaissir. Ajoutez le caramel, battez à vitesse forte. Placez dans une poche à douille et mettez au frais. Écrasez les spéculoos au pilon pour obtenir une poudre fine.
**4. Dressage :** dans une assiette, placez des dés de poire, disposez la demi-poire pochée dessus. Sur les côtés, mettez de la poudre de spéculoos et de la chantilly caramel. Terminez en ajoutant un peu de sirop de cuisson, des feuilles d'aneth et des phlox étoilés.



C'EST LE BOUQUET !

## À L'AVANCE

La chantilly, les dés de poire et les poires pochées se conservent 5 h au frais. La poudre de spéculoos se conserve deux jours dans une boîte hermétique.

## À LA PLACE DES PHLOX ÉTOILÉS,

utilisez d'autres fleurs comestibles disponibles chez votre primeur, ou de la lavande bio. À défaut de fleurs fraîches, optez pour des fleurs cristallisées…

# Comme une forêt-noire

Pour 4 personnes
**Préparation** 20 min
**Dressage** 15 min
Une poche + petite douille ronde
4 gobelets en plastique

10 cl de crème liquide entière
100 g de mascarpone
20 g de sucre glace
80 g de cerises rouges
50 g de chocolat noir
50 cl de glace à la cerise
**Pour le sponge cake**
50 g de chocolat noir
15 g de farine
35 g de sucre
30 g de poudre d'amandes
1 pincée de sel
2 blancs d'œufs

**1.** Pour le sponge cake au chocolat, faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Mélangez la farine, le sucre, la poudre d'amandes et le sel. Ajoutez le chocolat fondu. Montez les blancs en neige bien ferme puis incorporez-les au mélange délicatement du bas vers le haut. Percez prudemment le fond de 4 gobelets en plastique avec un couteau pour faire un petit trou, remplissez-les au tiers du mélange au chocolat et mettez chaque gobelet, un par un, 30 secondes au micro-ondes. Laissez refroidir.

**2.** Fouettez la crème liquide au batteur électrique pendant 5 min pour l'épaissir. Ajoutez le mascarpone petit à petit puis le sucre glace en continuant de battre pour obtenir une crème bien épaisse. Placez dans une poche à douille et mettez au frais.

**3.** Découpez les cerises en deux, ôtez le noyau délicatement. Démoulez le gâteau au chocolat et cassez de gros morceaux à la main. Avec un couteau, râpez le chocolat pour obtenir de beaux copeaux.

**4. Dressage :** sur une assiette, disposez les morceaux de sponge cake au chocolat et les cerises, quelques points de crème Chantilly, des copeaux de chocolat et une belle quenelle de glace à la cerise.



## À L'AVANCE

La chantilly et la préparation du sponge cake se conservent 5 h au frais. La découpe des cerises se conserve au frais dans la journée.

## EN PLEIN HIVER,

difficile de trouver des cerises : essayez avec des litchis et du sorbet litchi !

C'EST PAS UN DESSERT À LA NOIX !

Pour 4 personnes
**Préparation** 20 min
**Dressage** 15 min
Une poche + douille ronde moyenne

2 bananes
1 gousse de vanille
110 g de crème liquide entière très froide
100 g de mascarpone
20 g de sucre glace
4 bananes fressinettes
30 g de noix de pécan
Quelques feuilles de coriandre
4 palets bretons
**Pour le caramel**
70 g de sucre
20 g de beurre
10 cl de crème liquide

# Pecan pie & bananes

**1.** Ouvrez la gousse de vanille et grattez l'intérieur avec un couteau. Fouettez la crème au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle soit bien épaisse. Ajoutez le mascarpone peu à peu, puis le sucre glace et les graines de vanille. Battez encore 1 min pour que la crème soit bien ferme et homogène. Remplissez une poche à douille et réservez au frais.
**2.** Coupez les deux bananes en petits dés et chauffez-les dans une poêle avec 3 cuil. à soupe d'eau pour les faire compoter légèrement.
**3.** Pour le caramel, chauffez le sucre dans une poêle à feu vif. Sans toucher la poêle, attendez que le sucre blondisse. Baissez un peu le feu, ajoutez le beurre en petits morceaux et la crème. Remuez jusqu'à obtenir un caramel bien onctueux.
**4. Dressage :** sur le fond de l'assiette, versez un peu de caramel, ajoutez 4 points de crème, de la compotée de bananes, des tranches de banane fressinette, des noix de pécan et quelques feuilles de coriandre. Émiettez le palet breton sur le côté.



# Comme une tarte au citron

Pour 4 personnes
**Préparation** 20 min
**Cuisson** 15 min
**Dressage** 15 min
Une poche + douille cannelée grande + douille ronde moyenne
Un petit chalumeau

**Pour la crème citron**
1 citron bio
90 g de sucre
2 œufs
25 g de Maïzena®
60 g de beurre

**Pour la meringue italienne**
1 blanc d'œuf
4 cl d'eau
100 g de sucre

**Pour le crumble**
80 g de farine
80 g de beurre
80 g de cassonade

**1.** Dans un bol, mélangez avec les mains tous les ingrédients pour le crumble. Travaillez la pâte pour obtenir une poudre plus ou moins fine. Étalez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 min à 180 °C. Il faut que le crumble soit bien doré. Laissez refroidir.
**2.** Préparez la crème citron. Pelez le citron avec un économe pour obtenir de belles lamelles et coupez-en des zestes fins. Pressez le citron. Battez le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange double de volume. Ajoutez la Maïzena® puis le jus de citron. Faites chauffer sur feu moyen tout en continuant de mélanger jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajoutez le beurre en morceaux. Laissez refroidir et remplissez une poche à douille ronde.
**3.** Pour la meringue italienne, montez le blanc d'œuf en neige. Faites chauffer l'eau et le sucre pendant 5 min. Ajoutez le sirop en filet dans le batteur en marche. Fouettez pendant environ 10 min. La préparation va doubler de volume et devenir brillante. Remplissez une poche à douille cannelée.
**4.** Dans le fond de la casserole de sirop, ajoutez les zestes et faites légèrement caraméliser. Ôtez les zestes.
**5. Dressage :** dans une assiette, pochez une belle meringue italienne, quelques points de crème citron, placez du crumble et des zestes caramélisés. Avec un petit chalumeau, dorez légèrement le dessus de la meringue.



## À L'AVANCE

Les zestes de citron confits se conservent à température ambiante 1 jour, la meringue italienne 3 h à température ambiante et le crumble 3 jours dans une boîte hermétique.

Pour 4 personnes
**Préparation** 20 min
**Cuisson** 1 h 40
**Dressage** 15 min
Une poche + douille ronde petite
Une cuillère parisienne
Une microrâpe

1 ananas victoria bien mûr
4 spéculoos
350 g de glace à la vanille
1 gousse de vanille
25 g de beurre
15 g de sucre roux
1 citron vert
Quelques feuilles de menthe poivrée

**Pour les meringues**
2 blancs d'œufs
70 g de sucre semoule
70 g de sucre glace

# Mystère d'ananas

**1.** Réalisez les meringues. Montez les blancs d'œufs en neige très ferme. Ajoutez le sucre semoule en pluie et continuez de battre 2 min pour obtenir des blancs bien nacrés. Ajoutez le sucre glace avec une petite passoire pour le tamiser et mélangez de bas en haut très délicatement avec une spatule. Remplissez une poche à douille ronde et pochez des mini-meringues sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 1 h 30 à 90 °C.
**2.** Écrasez les spéculoos au pilon pour obtenir une poudre fine. Prélevez 12 petites boules de glace à la vanille avec une cuillère parisienne et roulez-les immédiatement dans la poudre de spéculoos. Remettez au congélateur.
**3.** Épluchez l'ananas et ôtez les yeux avec un petit couteau pointu. Coupez 8 tranches fines à l'aide d'un bon couteau à pain, mettez-les au frais et détaillez le reste en petits dés. Ouvrez la gousse de vanille et grattez l'intérieur avec un couteau. Dans une poêle, faites chauffer le beurre et le sucre roux. Lorsque le mélange commence à fondre, ajoutez les dés d'ananas, les graines et la gousse de vanille. Faites cuire 5 à 10 min en remuant de temps en temps. Prélevez les zestes de citron vert avec une microrâpe. Pressez le citron vert au-dessus de l'ananas poêlé, mélangez.
**4. Dressage :** dans une assiette, mettez un peu d'ananas poêlé, 3 boules mystère dont une coupée en 2, ajoutez 2 tranches d'ananas frais, quelques meringues, des zestes de citron vert et des feuilles de menthe poivrée.

MENEZ L'ENQUÊTE À LA PETITE CUILLÈRE !

**+ À L'AVANCE**
Les meringues se conservent 1 semaine dans une boîte hermétique, les boules mystère 2 jours au congélateur, les tranches d'ananas et la compotée d'ananas sous film 5 h au frais – cette dernière se réchauffe au moment du service.

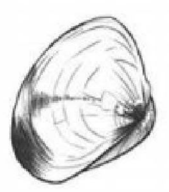


# Les coquillages, on en fait tout un plat !

Pour les amateurs d'iode, rien n'égale un plateau de glace pilée pour apprécier le plus sobrement ces délicats mollusques. Mitonnez-les et (re)découvrez-les autrement à travers ces quelques recettes aussi abordables qu'originales…

ET NON, il n'y a pas que les spaghettis *al vongole* (aux palourdes) propres à l'Italie, les moules marinières et leurs frites si chères à la Belgique (mais pas que !) et les sempiternelles coquilles Saint-Jacques gratinées en sauce Béchamel… Si certains fruits de mer sont disponibles toute l'année, le dicton dit que les mois en *–bre* restent les plus propices à leur dégustation.







**Les mollusques bivalves** sont quelquefois présentés sous diverses appellations selon la localité. Ayez le réflexe de lire les étiquettes afin de contrôler également la date de conditionnement et le lieu de pêche. N'achetez que des coquillages vivants, propres et qui sentent bon. Conservez-les au frais un à deux jours, hors du sac plastique, entre deux assiettes creuses.

• **Les coques** sont très faciles à ramasser de mars à décembre, mais il faut impérativement les faire dégorger pour leur retirer le sable.

• **Les palourdes** sont les bivalves les plus répandus en Europe, disponibles toute l'année.

• **Les praires** sont davantage une spécialité française, présentes de septembre à mai. Très fortement iodées, elles sont aussi bonnes crues que cuites, comme les palourdes.

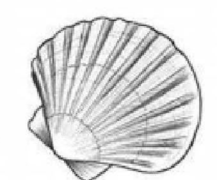
• **Les moules** sont élevées toute l'année, bien que l'on trouve les meilleures pendant la saison froide. Préférez les bouchots, plus petites et élevées sur des pieux de bois enfoncés à la verticale dans le sable.

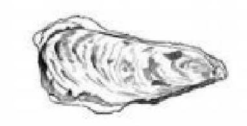
• **Les coquilles Saint-Jacques** françaises sont à l'honneur d'octobre à mai.

• **Les huîtres** peuvent vivre pendant une semaine au frais après achat car elles se referment hermétiquement. Consommables toute l'année, elles sont plus grasses de mai à août. Aujourd'hui, on ne mange quasiment plus que des huîtres d'élevage (plates et creuses).

• **Les bulots,** quant à eux, sont des mollusques gastéropodes pêchés toute l'année dans la Manche. S'ils sont mal cuits, leur texture peut-être caoutchouteuse.











+ de recettes sur www.lexpress.fr/zeste

# Huîtres chaudes, bouillon crémé et croustilles de poireau

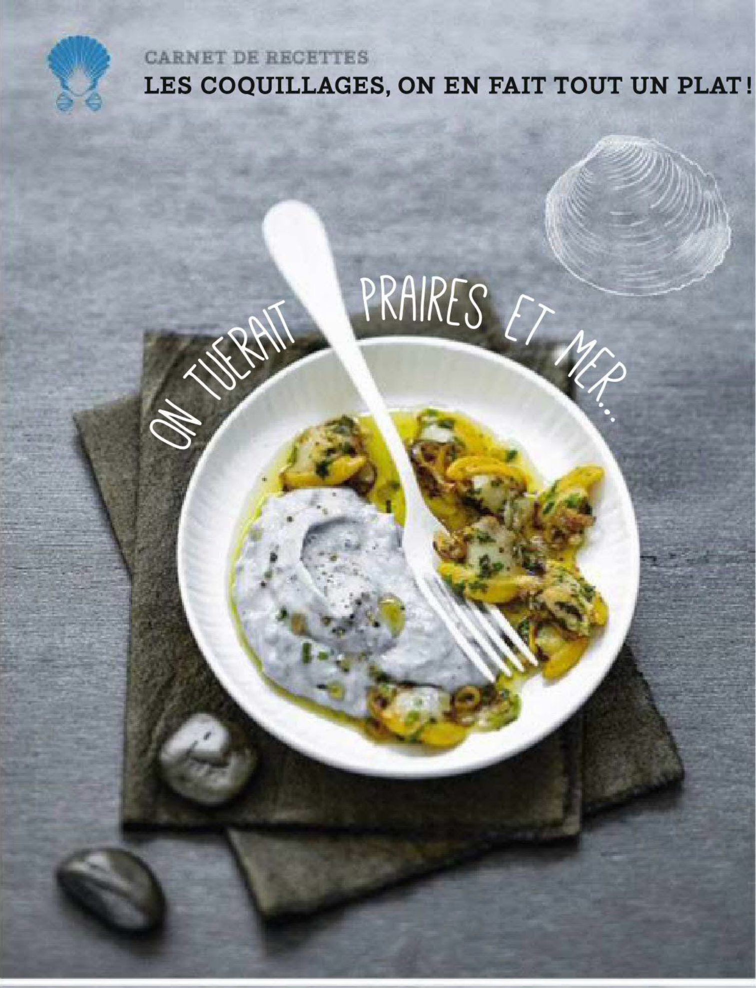
Pour 4 personnes
**Préparation** 20 à 30 min
**Cuisson** 5 min

8 huîtres creuses
20 cl de bouillon de volaille
20 cl de crème liquide entière
1 bain d'huile de pépins de raisin
1 poireau
Sel, poivre du moulin

**1.** Ouvrez les huîtres. Détachez-les de leur pied, et filtrez l'eau dans un petit chinois.
**2.** Portez le bouillon à ébullition avec l'eau filtrée et la crème. Faites réduire d'un tiers.
**3.** Faites chauffer le bain d'huile à 160 °C. Lavez et éliminez la partie trop verte du poireau. Coupez le reste en tronçons de 5 ou 6 cm. Recoupez-les en deux dans la longueur et désolidarisez les couches pour pouvoir aisément le tailler en julienne.
**4.** Faites frire la julienne de poireau en trois fois, pendant quelques secondes, puis récupérez-la avec une écumoire. Déposez-la sur du papier absorbant et salez-la.
**5.** Plongez les huîtres dans le bouillon crémé, stoppez le feu et laissez-les pocher de 30 secondes à 1 min selon la taille. Elles doivent se raffermir légèrement mais rester tendres.
**6.** À l'aide d'une écumoire, déposez-les par deux dans des petits ramequins. Faites de nouveau chauffer le bouillon sur feu vif, et émulsionnez-le à l'aide d'un mixeur plongeant. À défaut, transvasez-le rapidement dans un blender que vous actionnerez quelques secondes à pleine puissance. Versez dans les ramequins, sur les huîtres, donnez un dernier tour de moulin à poivre et servez avec les croustilles de poireau.




**PRENEZ DES HUÎTRES** de taille honorable : les n° 3 (un peu plus grosses que le calibre standard 4) seront idéales pour cet amuse-bouche.




# Praires au beurre, purée de vitelottes

Pour 2 personnes - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 20 min

2 douzaines de praires
500 g de pommes de terre vitelottes
1 cuil. à soupe de crème fraîche
1 belle échalote
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
25 g de beurre
½ bouquet de persil plat
4 brins de ciboulette
Sel, poivre du moulin

**1.** Pelez et coupez les pommes de terre en dés. Plongez-les dans un faitout d'eau bouillante salée pendant 15 à 20 min. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes. Incorporez la crème et rectifiez l'assaisonnement.
**2.** Pendant ce temps, pelez et émincez l'échalote. Faites-la suer dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant quelques secondes.
**3.** Rincez les praires et égouttez-les. Jetez-les dans la cocotte, couvrez-la en la secouant souvent pendant 1 à 2 min. Toutes les praires doivent s'ouvrir. Réservez le jus. Hors du feu, décoquillez-les en vous aidant, si besoin, d'un couteau à beurre.
**4.** Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez les praires, l'échalote, le jus de cuisson des praires, le persil effeuillé et ciselé, la ciboulette ciselée. Faites revenir le tout pendant 1 min. Servez bien chaud, avec un peu de purée de vitelottes.




# Rémoulade de bulots au curry

Pour 4 personnes - **Préparation** < 20 min (+ dégorgement 30 min)
**Cuisson** 20 min

4 belles poignées de bulots vivants
60 g de gros sel
1 cuil. à café de poivre en grains
1 cuil. à soupe de vinaigre blanc
¼ de boule de céleri-rave
3 carottes
1 cuil. à soupe de moutarde au miel
3 cuil. à soupe de mayonnaise
5 cl de crème liquide entière
1 cuil. à café de poudre de curry
5 cl de jus de citron
½ botte de ciboulette
Sel, poivre du moulin

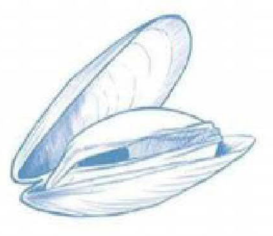
**1.** Plongez les bulots dans une grande quantité d'eau froide avec 20 g de gros sel. Frottez-les entre eux et laissez-les dégorger pendant 15 min. Rincez-les puis recommencez l'opération avec encore 20 g de gros sel. Rincez-les soigneusement à l'eau claire.
**2.** Mettez-les dans un faitout d'eau froide avec les 20 g de gros sel restants, le poivre en grains et le vinaigre. Portez à ébullition. Faites-les cuire pendant 20 min, puis laissez-les refroidir dans l'eau de cuisson.
**3.** Pendant ce temps, pelez et râpez le céleri et les carottes. Mettez-les dans un saladier.
**4.** Dans un bol, fouettez la moutarde avec la mayonnaise, la crème, le curry et le jus de citron.
**5.** Sortez les bulots de leur coquille, ôtez l'opercule et le tortillon pour ne conserver que la partie la plus claire et la plus charnue.
**6.** Versez les bulots dans le saladier, puis la sauce. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement. Dégustez avec des brins de ciboulette.

# Romaine braisée, sauce aux moules et coques

Pour 4 personnes
**Préparation** < 20 min (+ repos 20 min)
**Cuisson** 10 min

500 g de coques
500 g de moules
10 cl de vin blanc sec
2 branches de céleri
30 g de beurre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
25 cl de crème liquide entière
4 baby laitues romaines ou sucrines
Gros sel, sel fin, poivre du moulin

**1.** Plongez les coques dans un bain d'eau froide additionné d'une poignée de gros sel pendant 20 min. Elles vont s'ouvrir et libérer leur sable. Récupérez-les et rincez-les à l'eau claire.
**2.** Rincez les moules et retirez la barbe éventuelle.
**3.** Mettez-les dans un faitout sur feu vif avec le vin blanc. Couvrez et remuez souvent pendant 3 à 5 min. Les coquillages doivent être bien ouverts.
**4.** Effilez le céleri et émincez-le. Faites-le revenir 2 à 3 min dans une sauteuse avec une noix de beurre et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.
**5.** Décoquillez les moules et les coques, réservez-les. Filtrez le jus de cuisson avant de le verser dans la sauteuse. Incorporez la crème et faites réduire de moitié.
**6.** Coupez les laitues en deux dans la longueur. Faites-les braiser dans une poêle avec 15 g de beurre et l'huile d'olive restante, 1 min sur chaque face. Assaisonnez-les.
**7.** Ajoutez les coquillages dans la sauce à la crème, une noix de beurre et faites réchauffer le tout pendant 1 min. Poivrez.
**8.** Dans chaque assiette, servez une laitue braisée, nappée de sauce aux coques et aux moules.





# Salade tiède de moules et gambas aux herbes

Pour 4 personnes - **Préparation** 20 à 30 min - **Cuisson** 25 min

500 g de moules gros calibre
6 cl de vin blanc sec
600 g de petites pommes de terre
24 gambas crues (décongelées)
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de moutarde en grains
4 cuil. à soupe de vinaigre doux type Melfor®
1 bouquet de basilic
1 botte d'aneth
1 botte de ciboulette
Sel, poivre du moulin

**1.** Rincez les moules et retirez la barbe éventuelle. Mettez-les dans un faitout sur feu vif avec le vin blanc. Couvrez et remuez souvent pendant 3 à 5 min. Elles doivent être bien ouvertes.
**2.** Faites cuire les pommes de terre avec la peau 20 min dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
**3.** Décortiquez les gambas en conservant le dernier anneau et la queue. Faites-les sauter 2 min dans un wok avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Réservez.
**4.** Décoquillez les moules, filtrez le jus de cuisson et fouettez-le avec la moutarde, l'huile restante et le vinaigre. Poivrez.
**5.** Dans un saladier, mélangez les gambas, les moules, les pommes de terre coupées en deux ou en quatre selon leur taille. Versez la sauce et mélangez bien.
**6.** Effeuillez et ciselez le basilic et l'aneth, émincez la ciboulette. Ajoutez-les à la salade tiède. Mélangez et servez sans attendre.



# Ragoût de palourdes

Pour 6 personnes - **Préparation** < 20 min (+ repos 1 nuit)
**Cuisson** 1 h à 1 h 15

1 kg de palourdes
500 g de haricots blancs secs
2 l de bouillon de légumes
2 feuilles de laurier
1 gros oignon émincé
20 g de beurre
½ cuil. à café de flocons de piment séchés
¼ de chou frisé
150 g de tomme de brebis
Sel, poivre du moulin

**1.** La veille, mettez les haricots dans un grand saladier et recouvrez-les largement d'eau froide. Le lendemain, rincez-les et faites-les blanchir avec le chou entier dans un grand faitout rempli d'eau en laissant bouillir pendant 10 min. Rincez-les.
**2.** Portez le bouillon à ébullition avec le laurier. Ajoutez les haricots. Comptez 45 min à 1 h de cuisson. (Ils doivent être fondants mais se tenir.) Égouttez-les (réservez le bouillon).
**3.** Faites suer l'oignon 2 à 3 min dans une cocotte avec le beurre. Ajoutez les haricots et les flocons de piment. Versez 1 louche de bouillon puis le chou précuit finement haché. Une fois la préparation bien chaude, incorporez les palourdes préalablement rincées à l'eau claire.
**4.** Mélangez bien le tout et laissez cuire quelques minutes en remuant de temps en temps. Les palourdes doivent être bien ouvertes. Salez, poivrez et dégustez avec du fromage râpé.




# Noix de Saint-Jacques au bouillon thaï

Pour 6 personnes
**Préparation** 20 à 30 min
**Cuisson** 10 min

24 coquilles ou noix de Saint-Jacques
2 gousses d'ail
3 cm de racine de gingembre
1 bâton de citronnelle
1 cuil. à café de graines de coriandre
2 à 3 petits piments rouges
2 cuil. à soupe d'huile de coco
75 cl de bouillon de légumes
1 boîte de lait de coco (soit 40 cl)
3 carottes
18 mini-épis de maïs
3 sucrines
1 paquet de vermicelles de riz
2 poignées de pousses de soja
1 botte de coriandre
Sel, poivre du moulin

**1.** Ouvrez les coquilles Saint-Jacques avec des gants et un couteau rond. Décollez la noix à l'aide de ce dernier et récupérez-la en éliminant les abats qui se trouvent autour. (Ou demandez gentiment à votre poissonnier de s'en charger et de vous réserver les noix avec ou sans le corail, selon vos préférences.)

**2.** Pelez et écrasez l'ail. Râpez le gingembre. Coupez la citronnelle en deux dans la longueur. Écrasez les graines de coriandre dans un mortier. Retirez le pédoncule des piments et coupez-les en deux dans la longueur. Faites suer le tout 1 min à feu vif dans une cocotte avec la moitié de l'huile de coco. Versez le bouillon et le lait de coco et portez à ébullition.

**3.** Pelez les carottes et coupez-les en rondelles épaisses. Ajoutez-les dans le bouillon et poursuivez la cuisson 5 min. Taillez les épis de maïs en rondelles, incorporez-les et laissez cuire 1 min. Émincez les sucrines en retirant le pied, ajoutez-les avec les vermicelles (laissez-les cuire le temps indiqué sur l'emballage).

**4.** Pendant ce temps, saisissez les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec le reste d'huile de noix de coco, 10 secondes sur chaque face. Effeuillez la coriandre.

**5.** Répartissez le bouillon thaï aux légumes et vermicelles ainsi que les pousses de soja dans 6 bols. Ajoutez 4 noix de Saint-Jacques, parsemez de coriandre fraîche. Dégustez bien chaud, sans attendre.



# Une note d'agrumes finit mon repas

Un feu qui crépite dans la cheminée, une odeur d'orange épluchée : le décor est posé… L'hiver est le moment privilégié pour déguster les agrumes à leur apogée. Succombons à quelques classiques revisités par ces saveurs acidulées.



Julie



Sarah

JULIE ET SARAH, notre duo de photographe et styliste culinaires, ont concocté pour vous un florilège de nos standards hivernaux aussi fruité que chic. Plein jus sur les agrumes les plus consommés à cette période de l'année…

• **Avant de presser un agrume,** roulez-le entre le plan de travail et la paume de votre main en le pressant légèrement. Il exprimera ainsi un maximum de jus.

• **Optez pour des variétés bio ou non traitées,** surtout si vous utilisez les zestes ! Cela va sans dire, mais les oranges à jus sont vraiment plus avantageuses pour cette utilisation.

• **Si vous utilisez les zestes,** nettoyez préalablement les agrumes sous l'eau. Même sans traitement, ils auront traîné sur les étals. Pour râper le zeste le plus finement possible, une râpe Microplane® est l'accessoire le plus adéquat, tandis que pour prélever une large bande de zeste destiné à parfumer un sirop, une crème ou une quelconque préparation, un simple économe fera l'affaire. Attention à ne pas prendre le ziste avec, cette membrane blanche qui apportera une saveur amère.

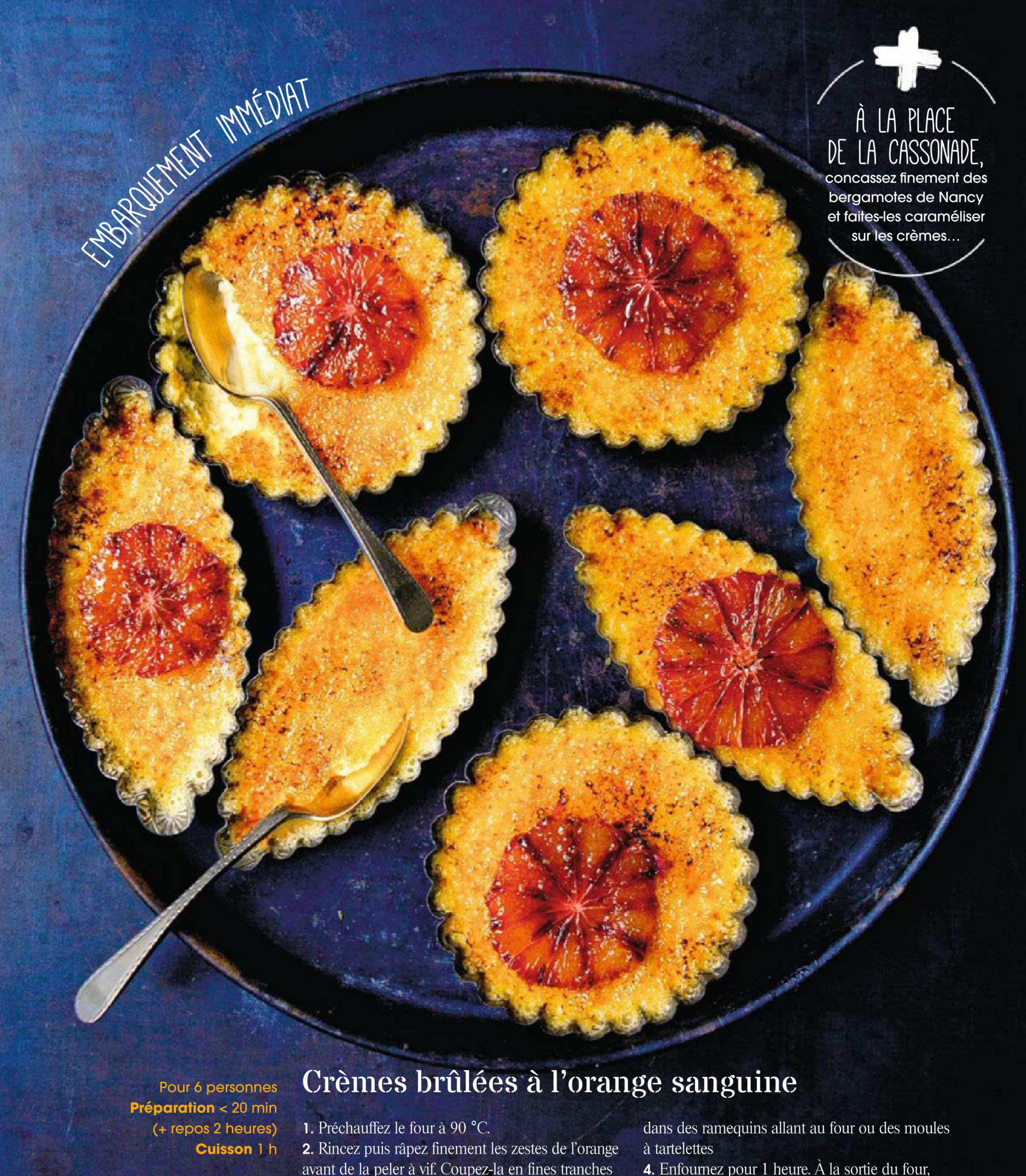
• **Il est très facile de réaliser un beau zeste en tourbillon,** mais il vous faudra un zesteur, cet accessoire indispensable au barman. Entortillez le filament de zeste obtenu autour d'un crayon et maintenez-le ainsi pendant quelques minutes avec une pince à linge.

• **Pour prélever des segments ou suprêmes,** pelez l'agrume à vif avec un bon couteau à dents. Glissez la lame d'un couteau d'office contre la membrane, de part et d'autre du segment. Procédez au-dessus d'un bol pour récupérer le jus. Continuez quartier par quartier.

• **Envie de douceur?** Plongez de fines tranches d'agrumes (5 mm) dans un sirop (50 cl d'eau + 500 g de sucre) frémissant et laissez confire 2 heures avant de faire sécher 24 heures sur une grille. Même principe pour les orangettes – ces bâtonnets d'écorce pourront, par la suite, être enrobés de chocolat noir.



+ de recettes sur www.lexpress.fr/zeste




Pour 6 personnes
**Préparation** < 20 min
(+ repos 2 heures)
**Cuisson** 1 h

1 orange sanguine non traitée
20 cl de lait
20 cl de crème liquide
4 jaunes d'œufs
50 g de sucre en poudre
25 g de cassonade

# Crèmes brûlées à l'orange sanguine

**1.** Préchauffez le four à 90 °C.
**2.** Rincez puis râpez finement les zestes de l'orange avant de la peler à vif. Coupez-la en fines tranches avec un couteau à dents et réservez-les.
**3.** Dans une casserole, faites bouillir le lait et la crème. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre, puis versez la crème et le lait chaud par-dessus. Ajoutez les zestes râpés, mélangez et versez la préparation dans des ramequins allant au four ou des moules à tartelettes
**4.** Enfournez pour 1 heure. À la sortie du four, laissez refroidir les crèmes avant de les placer au réfrigérateur.
**5.** Au moment de servir, saupoudrez de cassonade et caramélisez au chalumeau ou sous le gril du four. Disposez les tranches d'orange sur le dessus et servez aussitôt.




# Gâteau à l'orange sanguine

Pour 8 personnes
**Préparation** 20 à 30 min
**Cuisson** 45 min

200 g de beurre
200 g de sucre en poudre
3 œufs
280 g de farine
1 cuil. à café de levure chimique
½ cuil. à café de sel
1 cuil. à café d'extrait de vanille
8 cl de lait
1 orange sanguine

**Pour le glaçage**
4 cuil. à soupe de sucre glace
1 cuil. à soupe de jus d'orange sanguine
1 orange sanguine

**1.** Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez le fond d'un moule à manqué de 20-22 cm de diamètre de papier cuisson. Battez le beurre au robot, jusqu'à ce qu'il devienne crémeux. Incorporez le sucre en continuant de battre. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant bien. Versez progressivement la farine, la levure et le sel, puis la vanille, le lait, le jus et les zestes râpés de l'orange sanguine. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
**2.** Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 45 min environ.
**3.** Laissez le gâteau reposer dans son moule pendant 2 min avant de le transférer sur une grille. Laissez-le refroidir.
**4.** Réalisez le glaçage : fouettez le sucre glace avec le jus d'orange et versez sur le gâteau froid.
**5.** Coupez de fines tranches d'orange et disposez-les sur le dessus du gâteau.

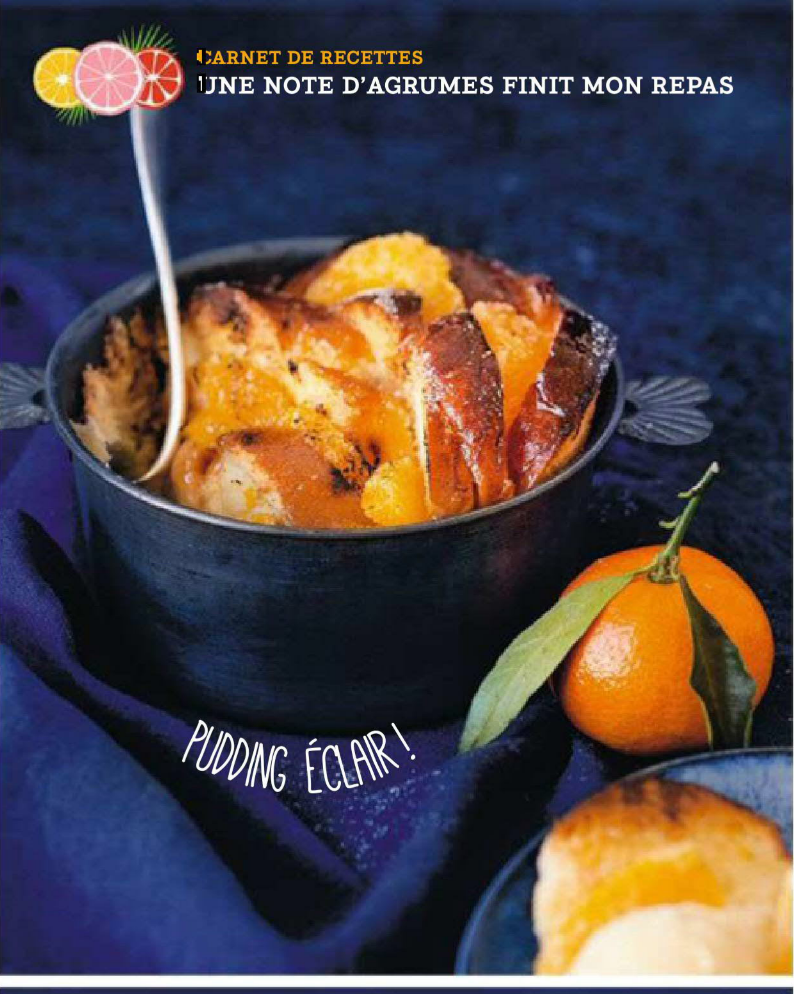



Pour 8 personnes
**Préparation** 20 à 30 min
**Cuisson** 50 min

2 pamplemousses roses
4 oranges
50 g de cassonade
30 g de beurre
2 pâtes feuilletées prête à dérouler
1 œuf
1 cuil. à soupe de lait
1 fève en porcelaine
**Pour la crème d'amandes**
150 g de beurre mou
150 g de sucre en poudre
150 g d'amandes en poudre
3 œufs

# Galette des Rois pamplemousse-orange

**1.** Pelez les pamplemousses et les oranges à vif et prélevez les suprêmes (voir p. 82).
**2.** Mettez-les dans une poêle avec la cassonade et le beurre et laissez-les confire à feu moyen pendant 20 min. Laissez refroidir.
**3.** Préchauffez le four à 180 °C. Préparez la crème d'amandes : mélangez le beurre et le sucre au batteur, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 3 œufs l'un après l'autre, puis incorporez les amandes en poudre.
**4.** Déroulez une pâte feuilletée sur une plaque de cuisson, avec son papier sulfurisé.
**5.** Étalez la crème d'amandes au centre en laissant 2,5-3 cm de bord tout autour. Posez la fève. Répartissez les agrumes confits par-dessus.
**6.** Humidifiez le bord de la pâte au pinceau, autour de la garniture, et disposez délicatement la seconde pâte par-dessus. Soudez-les bord à bord du bout de vos doigts et crantez le tour de la galette à l'aide d'un couteau.
**7.** Mélangez 1 œuf avec le lait et badigeonnez-en la galette au pinceau.
**8.** Dessinez des chevrons avec la pointe d'un couteau, puis enfournez pour 30 min, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.




# Gratin de brioche à la mandarine

Pour 6 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 25 à 30 min

4 mandarines
75 g de beurre
75 g de farine
45 g de sucre en poudre
3 œufs
15 cl de lait
1 gousse de vanille
6 tranches de brioche
1 cuil. à soupe de sucre glace
1 litre de glace à la vanille

**1.** Pelez les mandarines à vif et prélevez les suprêmes (voir p. 82). Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre.
**2.** Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre. Ajoutez les œufs un à un en fouettant bien, puis versez le lait. Continuez de remuer tout en ajoutant le beurre fondu. Fendez et grattez la gousse de vanille. Incorporez les graines.
**3.** Dans un moule, alternez les tranches de brioche et les quartiers de mandarine. Nappez avec la préparation vanillée et enfournez pour 25 à 30 minutes.
**4.** À la sortie du four, laissez reposer le gratin. Une fois tiédi, saupoudrez-le de sucre glace et servez avec une boule de glace à la vanille.

+ À ESSAYER AVEC DU CITRON !

# Riz au lait au caramel de mandarine

Pour 4 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 45 min

140 g de riz rond
75 cl de lait
12 cl de crème liquide entière
1 gousse de vanille
100 g de sucre

**Pour le caramel**
110 g de cassonade
4 mandarines
30 g de beurre

**1.** Rincez le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Dans une grande casserole, faites bouillir le lait avec la crème, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Portez à ébullition et incorporez le riz. Laissez cuire à frémissements pendant 40 min, en remuant régulièrement.
**2.** Versez le riz au lait dans 4 verres puis préparez le caramel. Dans une casserole, faites fondre 100 g de cassonade avec le jus et le zeste râpé de 3 mandarines. Laissez caraméliser en remuant la casserole, mais sans mélanger avec un instrument. Hors du feu, ajoutez 25 g de beurre en morceaux puis remuez à la cuillère en bois. Une fois le caramel homogène, versez-le dans les verres, sur le riz au lait.
**3.** Pelez la dernière mandarine à vif et prélevez ses suprêmes (voir p. 82). Faites-les dorer à la poêle avec la cassonade et le beurre restants. Déposez 2 quartiers dans chaque verre. Dégustez tiède ou à température ambiante.



# Bûche glacée Grand Marnier® et clémentine

Pour 8 personnes
**Préparation** 20 à 30 min
(12 heures à l'avance)
**Cuisson** 15 min

1 litre de glace Grand Marnier® aux écorces d'orange confites (Erhard)
50 cl de sorbet à la clémentine (Terre adélice)

**Pour la dacquoise**
3 blancs d'œufs
30 g de sucre en poudre
80 g de sucre glace
80 g de poudre d'amandes

**Pour la déco**
150 g de sucre
1 orange
20 g d'écorces d'orange confite
Petites meringues blanches
Mini-meringues orange

**1.** La veille, chemisez un moule à cake standard de film alimentaire. Répartissez la moitié de la glace amollie aux écorces au fond du moule et laissez solidifier 15 min au congélateur avant d'étaler le sorbet amolli en une couche. Laissez de nouveau durcir avant de répartir le reste de glace. Entreposez au congélateur jusqu'au moment de servir.

**2.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans la cuve d'un robot, battez les blancs en neige. Ajoutez le sucre en poudre et continuez de battre pour obtenir une meringue bien dense. Dans un autre bol, mélangez grossièrement le sucre glace et la poudre d'amandes. Incorporez-les délicatement. Versez la préparation sur 5 mm d'épaisseur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de sucre glace tamisé et enfournez pour 10 min.

**3.** Préparez le caramel : versez le sucre dans une casserole avec 2 cuil. à soupe d'eau. Portez à ébullition sans remuer jusqu'à ce qu'il commence à caraméliser. Dès que le caramel est à peine doré, versez-le sur une plaque recouverte de papier cuisson et laissez durcir.

**4.** À l'aide d'un couteau, coupez la dacquoise à la mesure de la base du moule à cake. Apposez le rectangle sur la glace avant de démouler la bûche sur un plat à service.

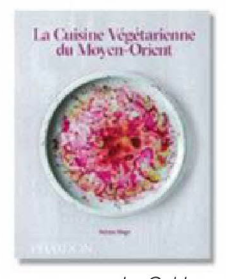
**5.** Plantez des morceaux de caramel cassés et disposez toutes les meringues sur le dessus. Décorez de quelques dés d'écorces d'orange confite, de zestes en tourbillon (voir p. 82) et servez aussitôt.

**+ POUR UNE VERSION SANS ALCOOL,** choisissez une crème glacée qui s'accordera bien avec la clémentine, comme lait d'amande, nougat, calisson, chocolat blanc… Vous pouvez aussi y intégrer des dés d'écorce confite à l'étape 1, quand la glace est amollie.



# Des plats légers pour se remettre des festivités

Pour rompre avec le défilé culinaire de fin d'année, nous avons flashé sur la simplicité de *La Cuisine végétarienne du Moyen-Orient*. Salma Hage nous délivre ici dix de ses recettes fraîches et saines, avec, en prime, un petit rayon de soleil…




*La Cuisine végétarienne du Moyen-Orient* de Salma Hage (272 p., 34,95 €, éd. Phaidon). Préface par Alain Ducasse, photographies de Liz et Max Haarala Hamilton.

**L'AUTEURE de la première bible de la cuisine libanaise, parue aux éditions Phaidon, récidive avec ce deuxième volet consacré aux plats veggies. Au programme : des recettes ultra-équilibrées, des textures variées et des saveurs épicées. De quoi réveiller les papilles tout en ménageant nos estomacs en cette période de marathon gastronomique.**

Femme au foyer libanaise, Salma Hage nous fait partager son expérience culinaire de plus de cinquante ans, héritée de sa mère, de sa belle-mère et de ses belles-sœurs. Elle a également exercé le métier de cuisinière durant plusieurs années. Dans cet ouvrage riche de 150 recettes, elle revisite avec originalité les classiques de la cuisine libanaise, en épousant la tendance visant à réduire sa consommation de viande. Les plats sont également déclinés avec des alternatives sans gluten et végétaliennes. Cette spécialiste de la cuisine familiale libanaise nous fait découvrir avec simplicité les produits exotiques qui constituent la base de sa tradition. À travers des recettes accessibles, le lecteur apprend à se servir de ces basiques disponibles dans les magasins spécialisés (orientaux ou bio) ou sur les marchés; mais l'auteure nous offre l'option de l'autonomie, en nous expliquant également comment fabriquer nous-mêmes le fameux *tahini*, le *laban* et le *zaatar* (mélanges d'épices) ou encore les pains pita (pains plats libanais), etc. Salma Hage nous ouvre avec générosité les portes du Moyen-Orient en nous faisant découvrir par le biais d'une cuisine aussi simple que dépaysante, aussi saine que gourmande, son prisme culinaire. En parcourant les six chapitres (boissons; petits déjeuners; dips et mezze; salades; légumes, légumes secs et céréales; desserts), tous hauts en couleur, riches en saveurs et particulièrement originaux, on en oublierait presque qu'il s'agit de cuisine végétarienne…



+ de recettes sur www.lexpress.fr/zeste

Pour 4 à 6 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 10 à 45 min

200 g de freekeh entier ou concassé
1 pincée de sel de mer
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 petit bouquet de menthe fraîche
1 petit bouquet de persil plat
2 cuil. à soupe de mélasse de grenade
150 g de cerneaux de noix
200 g de feta
Les graines de 1 grenade (env. 100 g)
Sel, poivre du moulin

# Salade de freekeh à la grenade et à la feta

**1.** Rincez le freekeh et mettez-le dans une casserole avec 40 cl d'eau froide, le sel de mer et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que les grains soient tendres, en ajoutant un peu d'eau si besoin. Cela peut prendre 10 à 45 min, selon que le freekeh est concassé ou entier. Égouttez-le en le pressant pour exprimer un maximum d'eau, puis laissez-le refroidir.
**2.** Préparez la sauce : effeuillez et ciselez la menthe et le persil. Mélangez la moitié des herbes avec l'huile d'olive restante et la mélasse. Assaisonnez.
**3.** Dans un saladier, mélangez le freekeh avec les herbes restantes, les noix grossièrement concassées, la feta émiettée et les graines de grenade. Nappez de sauce et remuez.

**+ LE FREEKEH** est l'aliment de base au Moyen-Orient. Ce blé, récolté jeune et vert, est rôti puis concassé. Il a une texture très agréable et un goût de noisette.



LE FREEKEH, C'EST CHIC, HÉ !

MANGEZ-EN AU NOUVEL AN, IL PORTE CHANCE

## Sirop de Jallab

Pour 2 personnes
**Préparation** < 20 min
**Sans cuisson**

6 cuil. à soupe de mélasse de raisin
Glace pilée
1 cuil. à soupe de raisins secs
1 cuil. à soupe de pignons de pin

**1.** Répartissez la mélasse dans 2 verres, ajoutez de la glace pilée et complétez avec un peu d'eau.
**2.** Parsemez de raisins secs et de pignons et servez.

**+**

**LA MÉLASSE DE RAISIN**

est un sirop épais et sucré que l'on extrait des grains. Ce sucrant naturel était traditionnellement utilisé dans les villages libanais avant la démocratisation du sucre blanc raffiné. (À défaut, utilisez de la mélasse noire bio additionnée d'autant de jus de citron.)

## Harisa

Pour 4 personnes - **Préparation** < 20 min (+ repos 1 nuit) - **Cuisson** 1 h à 1 h 30

200 g d'orge perlée
1 cuil. à café de cannelle moulue
80 g de cerneaux de noix
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
40 g de graines de grenade

**1.** La veille, rincez l'orge et mettez-la à tremper une nuit dans de l'eau froide.
**2.** Le lendemain, égouttez et rincez l'orge. Mettez-la dans une grande casserole avec la cannelle et 60 cl d'eau. Portez à ébullition.
**3.** Baissez le feu et laissez cuire à couvert pendant 1 h à 1 h 30, jusqu'à ce que l'orge soit tendre mais encore croquante. Ajoutez de l'eau si nécessaire en cours de cuisson, en remuant souvent pour que les grains n'attachent pas au fond.
**4.** Ajoutez les noix concassées, le sucre et les graines de grenade. Mélangez et servez chaud.



« MASHLOUKA » EN LIBANAIS

# Œufs libanais à la tomate

Pour 2 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 20 min

2 pommes de terre coupées en dés de 1 cm
1 oignon émincé
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail écrasées
2 tomates hachées (ou 1 boîte de tomates concassées)
4 œufs
½ bouquet de persil plat ciselé
Sel, poivre du moulin

**1.** Faites blanchir les pommes de terre 5 min dans une casserole d'eau bouillante.
**2.** Pendant ce temps, faites revenir l'oignon quelques minutes dans une poêle ou une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajoutez l'ail et laissez cuire 1 min.
**3.** Incorporez les pommes de terre égouttées et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
**4.** Assaisonnez généreusement, ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson quelques minutes.
**5.** Dans un bol, fouettez les œufs et versez-les dans la poêle. Baissez le feu et mélangez pour les brouiller.
**6.** Parsemez de persil et servez.

ÉBOURIFFANT !

# Muhammara

Pour 4 à 6 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 30 min (ou sans cuisson)

3 poivrons rouges (ou équivalent pelés au naturel)
2 cuil. à soupe de pignons de pin
½ pain plat libanais ou pain blanc
½ cuil. à café de poivre de Cayenne
½ cuil. à café de paprika fumé
150 g de cerneaux de noix
1 cuil. à soupe de mélasse de grenade
Le jus de ½ citron
1 cuil. à soupe de persil plat
1 cuil. à soupe de yaourt nature
Sel, poivre du moulin

**1.** Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les poivrons en quatre et épépinez-les. Mettez-les sur une plaque à four et enfournez pour 30 min avant de les peler. (Sinon, égouttez les poivrons au naturel.)
**2.** Faites tremper les pignons dans de l'eau pendant 20 min.
**3.** Placez le pain tranché sur une plaque de cuisson et faites-le griller 5 min au four. Puis réduisez-le en chapelure au robot. Transférez celle-ci dans un bol, ajoutez le poivre. Réservez 1 cuil. à soupe pour la finition.
**4.** Dans le robot, mixez les poivrons avec le paprika, les noix, la mélasse et le jus du citron. Incorporez la chapelure et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
**5.** Transférez dans un bol, ajoutez les pignons égouttés et rincés, le persil ciselé, le yaourt puis rectifiez l'assaisonnement. Saupoudrez de chapelure et servez avec du pain pita.



LA MÉLASSE DE GRENADE, épais sirop réalisé à partir du jus concentré du fruit, dévoile un arôme aigre-doux très prononcé. À doser avec parcimonie. (À défaut, utilisez de la mélasse noire bio.)

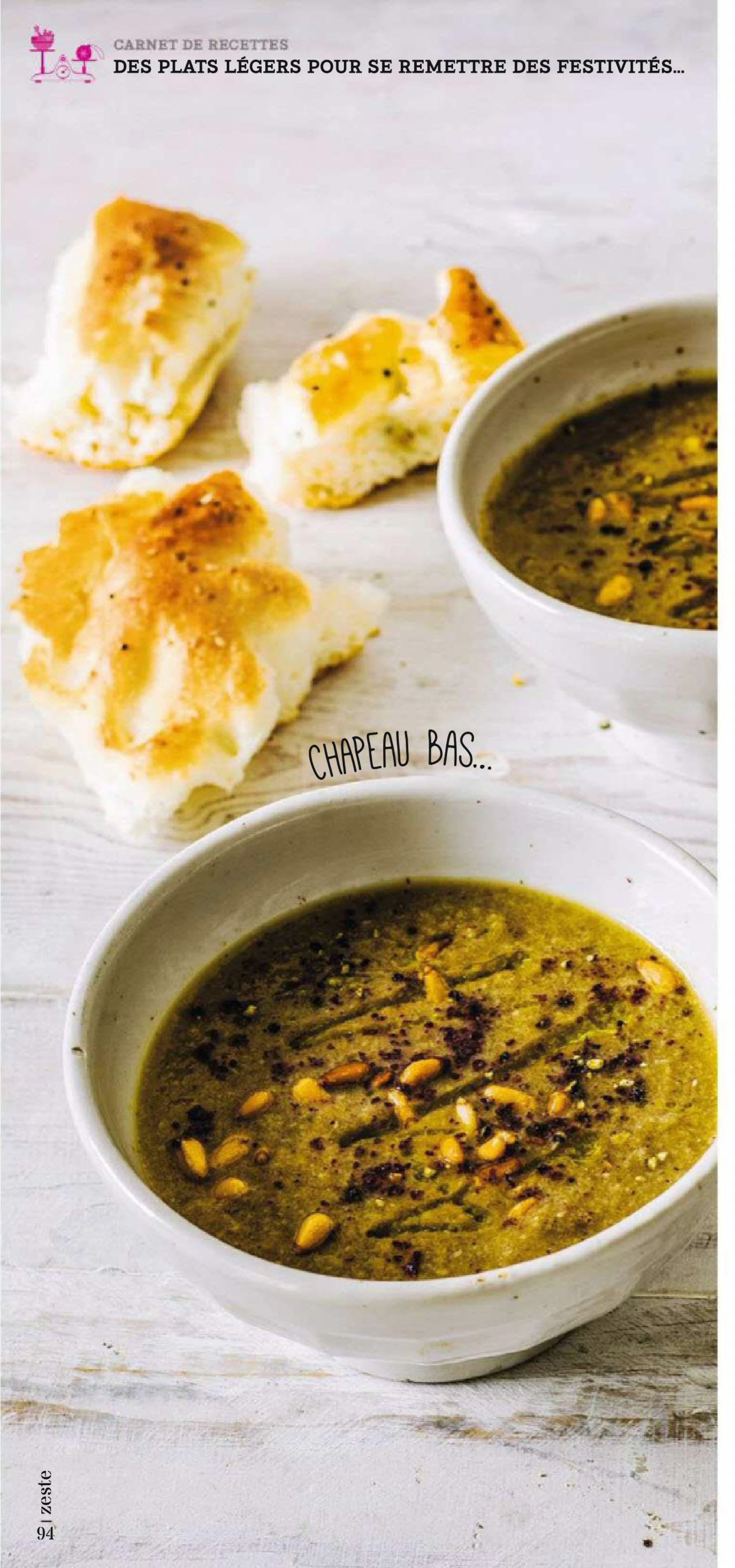
# Salade de sarrasin et de fèves

Pour 4 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 20-25 à 35 min

400 g de fèves surgelées
200 g de gruau de sarrasin cru ou grillé
40 cl de bouillon de légumes
150 g de cerneaux de noix
1 botte de radis
1 petite botte d'oignons nouveaux
**Pour la sauce**
1 petit bouquet de persil plat
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
3 cuil. à soupe d'huile de noix
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

**1.** Placez les fèves dans une casserole et couvrez-les d'eau bouillante à hauteur. Portez à ébullition et laissez cuire à couvert pendant 2 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
**2.** Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide. Ôtez la peau en les pressant une à une entre le pouce et l'index.
**3.** Mettez le sarrasin dans une casserole avec le bouillon et portez à ébullition. (Si vous utilisez du sarrasin cru, rincez-le préalablement à l'eau froide.) Baissez le feu et laissez mijoter 15 à 20 min pour du sarrasin grillé, et 30 min pour du sarrasin cru. Les graines doivent être bien cuites mais encore croquantes. Égouttez soigneusement.
**4.** Concassez les noix et faites-les griller dans une poêle à feu doux, en remuant.
**5.** Pour la sauce, effeuillez et ciselez le persil. Mélangez-le avec tous les ingrédients.
**6.** Coupez les radis en quatre, émincez les oignons. Dans un saladier, mélangez-les avec les fèves, le sarrasin et les noix. Nappez de sauce et servez chaud, avec du pain plat.






# Soupe de champignons aux pignons de pin grillés et au sumac

Pour 4 à 6 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 35 min

1 oignon
2 petites carottes
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail écrasées
1 branche de thym
250 g de champignons de Paris
250 g de champignons crémini ou bruns
1,5 litre de bouillon de légumes
Sel, poivre du moulin
**Pour la garniture**
½ cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café bombée de sumac
100 g de pignons de pin

**1.** Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon pelé et émincé et les carottes pelées et coupées en dés avec la moitié de l'huile. Laissez cuire 2 min, puis ajoutez l'ail écrasé et le thym. Poursuivez la cuisson à feu doux : les légumes doivent être tendres mais ne doivent pas colorer.
**2.** Coupez tous les champignons en quatre et incorporez-les avec le reste d'huile. Faites cuire 10 min à feu doux, en remuant souvent. Versez le bouillon et laissez mijoter 20 min.
**3.** Ôtez le thym et mettez les légumes dans le bol d'un robot, en conservant du bouillon à part. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Remettez dans une casserole propre en ajoutant un peu de bouillon si besoin. Rectifiez l'assaisonnement et gardez au chaud.
**4.** Pour la garniture, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Versez le sumac et assaisonnez généreusement. Ajoutez les pignons de pin et laissez dorer.
**5.** Servez la soupe dans des bols. Arrosez d'un trait d'huile d'olive et parsemez de garniture. Servez avec du pain.

IL N'EN RESTERA PLUS...




Pour 4 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 40 min

# Courge butternut grillée au tahini épicé

1 courge butternut
Huile d'olive
**Pour la sauce**
70 g de tahini
Le jus de 1 citron
3 cuil. à soupe de pignons de pin
1 cuil. à café d'huile d'olive
3 gousses d'ail
1 piment rouge
½ cuil. à café de piment en poudre
½ cuil. à café de poivre de Cayenne
2 cuil. à soupe de cerneaux de noix
1 petit bouquet de coriandre

**1.** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).
**2.** Pelez la courge si vous le souhaitez et coupez-la en deux. Retirez le cœur avec les graines puis coupez-la en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Répartissez les rondelles sur une plaque à four, arrosez-les d'huile d'olive et faites-les rôtir 40 min en les retournant à mi-cuisson.
**3.** Dans un bol, fouettez le tahini et le jus de citron avec 6 cuil. à soupe d'eau pour obtenir une texture homogène.
**4.** Faites rapidement griller les pignons dans une poêle à feu doux, réservez-les. Dans la même poêle, faites chauffer l'ail haché, le piment épépiné et finement haché, le piment en poudre et le poivre avec l'huile pendant 1 min. Ajoutez les pignons, les noix concassées et le mélange au tahini. Poursuivez la cuisson 1 à 2 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Hors du feu, incorporez la coriandre ciselée.
**5.** Disposez la courge dans un plat, servez la sauce à part ou dessus.

# Patates douces rôties et riz épicé aux cranberries

Pour 4 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 50 à 55 min

4 patates douces
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de graines de cumin
100 g de riz long grain complet
1 cuil. à café de cumin moulu
2 grosses poignées de cranberries séchées
4 oignons nouveaux
1 poignée de feuilles de basilic
Sel, poivre du moulin
**Pour la sauce**
Le jus de 1 citron
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de sept-épices libanaises

**1.** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).
**2.** Pelez et coupez les patates douces en quartiers. Enrobez-les d'huile d'olive et de graines de cumin. Disposez-les à plat sur une plaque de cuisson. Enfournez pour 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
**3.** Pendant ce temps, portez à ébullition 25 cl d'eau salée. Ajoutez le riz et le cumin moulu. Couvrez et portez de nouveau à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 30 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre mais encore un peu croquant. Ajoutez un peu d'eau en fin de cuisson si besoin.
**4.** Mélangez tous les ingrédients de la sauce et versez-la sur le riz. Incorporez les cranberries puis les patates douces. Parsemez d'oignons nouveaux émincés, de feuilles de basilic et assaisonnez.

COMBLÉ PAR CE COMPLET !



LE ROUGE EST MIS !

Pour 4 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 12 min

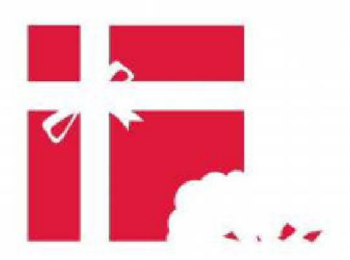
150 g de quinoa rouge
¼ de chou rouge
1 bulbe de fenouil
4 oignons nouveaux
1 bouquet de persil plat
2 cuil. à soupe de cerneaux de noix

**Pour la sauce**
4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
Le jus de 1,5 citron
1 cuil. à soupe de sumac
Sel, poivre du moulin

# Quinoa rouge au citron, au chou et au sumac

**1.** Dans une casserole, portez 30 cl d'eau à ébullition. Rincez le quinoa et versez-le. Comptez 12 min de cuisson à la reprise de l'ébullition. Le quinoa doit être tendre mais encore croquant. Égouttez-le, rincez-le et pressez-le pour en extraire un maximum d'eau. Égrainez-le avec une fourchette et laissez-le refroidir.
**2.** Émincez le chou, le fenouil et les oignons. Mettez-les dans un saladier et incorporez le quinoa.
**3.** Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce. Nappez-en la salade.
**4.** Effeuillez et ciselez le persil, concassez les noix et parsemez-en la salade. Remuez et servez.


LE SUMAC
provient des baies d'un arbuste rouge. Vendu sous la forme d'une poudre, il apporte une note aigre d'agrumes. Associé au thym sauvage et au sésame, il entre dans la composition d'un mélange d'épices appelé *zaatar.*



# Mes petits plaisirs de Noël sont un rituel

La confection de douceurs et de petits gâteaux, qu'ils soient destinés à décorer le sapin, à orner la table, à servir de présents ou à être troqués avec ceux des amis, participe indéniablement à la féerie ambiante…

**LES BREDELE sont, en Alsace, plus qu'une tradition, une véritable institution. Sur les marchés de Noël, on en trouve d'innombrables variétés. Voici quelques adresses utiles pour se procurer le matériel lié à leur préparation maison…**

Selon les diverses techniques, munissez-vous du matériel adéquat. Vous trouverez les basiques dans tous les magasins dédiés à la maison. Mais, pour des accessoires plus spécifiques, les boutiques de matériel de cuisine (ou les sites Internet spécialisés) sont recommandées.

**Pour découper des biscuits aux formes variés** (étoiles, animaux, père Noël, etc.), vous trouverez un peu partout des emporte-pièces. Optez toutefois, pour du matériel résistant. Il y en a de toutes les formes et sur tous les thèmes sur www.monemportepiece.com. Il existe chez www.maspatule.com un emporte-pièce rond cannelé muni d'un découpoir interchangeable au centre. Enfin, www.themadeco.fr propose un kit emporte-pièce avec tampon personnalisable pour inscrire tout ce que vous souhaitez sur vos biscuits.

**Pour réaliser des biscuits moulés puis découpés en carrés, triangles, barres,** vous avez besoin d'un cadre à pâtisserie costaud. Il y en a un extensible chez www.ambianceetstyles.com.

**Pour extruder la pâte et réaliser des spritz sans efforts,** procurez-vous un hachoir manuel à pâtisserie, bien plus robuste qu'une presse ou une seringue à pâtisserie, qui ne sont pas compatibles avec toutes les textures de pâtes. On en trouve chez https://bredele.boutique avec des filières à biscuits de diverses formes : ce sont des sortes de douilles qui vont s'adapter au hachoir manuel.

Sur ce même site, vous trouverez tout **pour emballer vos biscuits,** que ce soient des boîtes en fer-blanc pour les conserver ou des sachets alimentaires décorés destinés à offrir vos productions.




Pour 3 pièces
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 40 min à 1 h

175 g de beurre (+ pour les moules)
375 g de sucre semoule
2 gros œufs
180 g de mascarpone
275 g de farine (+ pour les moules)
4 g de sel
5 g de levure chimique
150 g de chocolat au lait

# Gâteaux de voyage

**1.** Préchauffez le four à 145 °C. Faites fondre le beurre au micro-ondes. Fouettez-le avec le sucre. Incorporez les œufs un à un, puis le mascarpone, sans cesser de fouetter.
**2.** Cassez le chocolat en petites pépites à l'aide d'un couteau. Mélangez-les avec la farine, le sel et la levure, puis incorporez-les peu à peu au mélange précédant tout en fouettant, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
**3.** Beurrez et farinez trois petits moules à kouglofs ou à savarins de 18 cm de diamètre. Versez la pâte et enfournez pour 40 min à 1 h. Plantez-y la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Laissez complètement refroidir les gâteaux avant de les démouler.

**+**

**GLACEZ-LES**
**ou décorez-les avec du sucre glace. Pour un gros gâteau de voyage, faites cuire toute la pâte dans un moule à cake traditionnel pendant 1 h 30.**



# Triangles aux amandes

Pour 18 pièces - **Préparation** 20 à 30 min - **Cuisson** 40 à 55 min

300 g de beurre mou
300 g de sucre
6 œufs
2 cuil. à soupe de rhum ambré
150 g de poudre d'amandes
150 g d'amandes effilées
200 g de chocolat noir pâtissier

**Pour la pâte**
300 g de farine
110 g de sucre semoule
1 cuil. à café d'extrait de vanille
125 g de beurre froid

**1.** Préchauffez le four à 180 °C.
**2.** Préparez la pâte : versez la farine, le sucre, la vanille et le beurre en morceaux dans le bol d'un robot. Actionnez-le jusqu'à obtention d'une pâte compacte.
**3.** Tassez-la dans le fond d'un cadre à pâtisserie carré haut, de 22 cm de côté, préalablement beurré et placé sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 20 à 25 min et réservez.
**4.** Par ailleurs, fouettez le beurre avec le sucre à l'aide d'un batteur jusqu'à obtention d'une pommade. Ajoutez les œufs un à un, puis le rhum et la poudre d'amandes. Incorporez les amandes effilées.
**5.** Versez sur la base sablée et enfournez de nouveau pour 20 à 30 min. La garniture doit être prise et bien dorée. Sortez du four et laissez complètement refroidir avant de démouler.
**6.** Découpez 9 carrés, puis recoupez-les de biais en deux pour obtenir 18 triangles. Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au micro-ondes à faible puissance. Trempez la pointe supérieure de chaque triangle dans le chocolat et laissez figer.




# Spritz écureuils

Pour 1 trentaine de biscuits - **Préparation** 20 à 30 min (+ repos 6 h) - **Cuisson** 10 à 13 min par fournée

100 g de farine
100 g de poudre de noisettes
20 g de Maïzena®
100 g de beurre demi-sel mou
60 g de sucre semoule
2 g de levure chimique
1 œuf
Quelques gouttes d'extrait de café

**Pour le glaçage** (facultatif)
110 g de chocolat au lait pâtissier
5 cl de crème liquide entière

**1.** Dans le bol d'un robot, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Extrudez la pâte grâce à un hachoir manuel à pâtisserie (voir p. 98) – ou un robot pâtissier avec un accessoire prévu à cet effet – muni d'embout spécial à spritz plats, pour obtenir des biscuits de 8 à 10 cm de long.
**2.** Déposez-les sur des plaques à four recouvertes de papier cuisson. Entreposez-les au frais pendant au moins 6 heures, ou toute une nuit.
**3.** Préchauffez le four à 200 °C et enfournez une plaque à la fois, en comptant 10 à 13 min de cuisson par fournée.
**4.** Laissez-les refroidir avant de les manipuler et de les glacer.
**5.** Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre avec la crème au micro-ondes à faible puissance. Fouettez pour lisser, puis glacez-en partiellement les biscuits, sur le rebord (ou en les trempant à moitié dans le glaçage). Laissez-les figer sur une grille.

# Sablés monocles

Pour 1 trentaine de biscuits - **Préparation** > 30 min (+ repos 4 h)
**Cuisson** 8 à 14 min par fournée

125 g de beurre mou
125 g de sucre de canne blond
250 g de farine (+ pour le plan de travail)
125 g de poudre d'amandes
1 œuf

**Pour le miroir**
1 pot de gelée de groseilles (soit 370 g)
2 g d'agar-agar

**1.** Malaxez le beurre en morceaux avec le sucre, puis ajoutez la poudre d'amandes. Amalgamez bien le tout. Incorporez l'œuf battu. Une fois la texture homogène, versez peu à peu la farine. Travaillez la pâte et formez une boule. Enveloppez-la dans du film alimentaire et entreposez-la au réfrigérateur pendant 4 heures.
**2.** Préchauffez le four à 160 °C. Travaillez la pâte en deux pâtons pour la rendre malléable. Abaissez-la au rouleau sur un plan de travail fariné, sur une épaisseur de 3 à 5 mm. À l'aide d'un emporte-pièce lisse ou dentelé de 6-8 cm de diamètre, découpez des disques de pâte. Évidez le centre de la moitié d'entre eux avec un emporte-pièce lisse de 2 cm de diamètre. Déposez-les tous sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 8 à 14 min – les biscuits doivent légèrement colorer sur les bords. Répétez l'opération avec le reste de pâte. Laissez refroidir.
**3.** Versez la gelée de groseilles dans une casserole et fouettez pour lisser. Incorporez l'agar-agar et faites chauffer jusqu'à obtenir un bouillon. Déposez une fine couche de gelée sur chaque biscuit plein et apposez par-dessus un biscuit évidé. Ajoutez encore un peu de gelée dans le creux de ce dernier afin de le combler. Laissez figer.



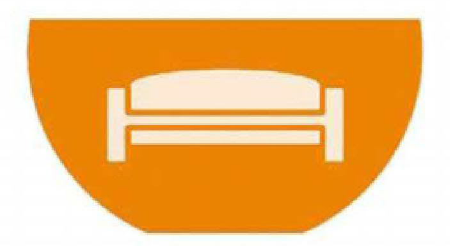
# Étoiles à la cannelle (les vraies)

Pour 1 cinquantaine de biscuits - **Préparation** < 20 min (+ repos 1 nuit) - **Cuisson** 6 à 8 min par fournée

200 g de noix de pécan
300 g de poudre d'amandes
5 blancs d'œufs
450 g de sucre glace
2 cuil. à café de cannelle
1 cuil. à soupe de kirsch
4-6 cuil. à soupe de farine (+ pour étaler)

**1.** La veille, réduisez les noix de pécan en poudre et mélangez-les avec la poudre d'amandes.
**2.** Battez les blancs en neige ferme, ajoutez le sucre glace à la fin tout en battant plus doucement. Réservez 25 cl de la préparation obtenue. Mettez le reste dans un saladier.
**3.** Dans le saladier, ajoutez la poudre amandes-pécan, la cannelle et le kirsch. Mélangez et incorporez 4 cuil. à soupe de farine. Si la pâte est trop collante, ajoutez-en encore un peu. Pétrissez rapidement et étalez sur du papier cuisson, sur 7 mm à 1 cm d'épaisseur.
**4.** Détaillez des étoiles à l'aide d'un emporte-pièce et mettez-les sur des grilles à four recouvertes de papier cuisson. Recouvrez chaque étoile d'une fine couche de blancs montés réservés. Laissez-les reposer une nuit à température ambiante pour les faire sécher.
**5.** Le lendemain, préchauffez le four à 160 °C et enfournez pour 6 à 8 minutes. Le glaçage ne doit pas trop colorer. Les étoiles sont moelleuses à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur.





# Comfort food*, requinque-moi

* Nourriture réconfortante

L'hiver est bien là, mais pas question de faire grise mine… Par grand froid, nous avons besoin de nous revigorer à base de petits remontants régressifs, à déguster bien chauds, à la cuillère et sous le plaid!

**POUR CRÉER UNE AMBIANCE « COCOONING »,** enfilez votre tenue d'intérieur fétiche – jamais la plus présentable, toujours la plus confortable. Prenez place au coin du feu ou préparez-vous une ambiance «lumières tamisées», avec une multitude de bougies, par exemple. La rédaction vous a compilé sa filmographie de circonstance, afin d'apprécier votre instant *comfort food* dans la plénitude la plus totale…

• ***Les Tontons flingueurs,*** pour ses dialogues mémorables ciselés par Michel Audiard. Et on évite de pouffer de rire avec le velours de potimarron dans la bouche (voir recette p. 108).

• ***Maman j'ai raté l'avion/Maman j'ai encore raté l'avion,*** pour rester dans les clichés des fêtes de Noël à la sauce américaine remplis de bons sentiments.

• Un dessin animé actuel fun et rock'n roll dont l'humour à tiroirs sait aussi s'adresser aux grands enfants que nous sommes : ***Monstres & Cie*** ou ***Les Minions***…

• ***Against All Odds,*** pour admirer Jeff Bridges à ses débuts en profitant de la bande originale de Phil Collins. Puis se rendre compte qu'à cette époque, le kitsch était sans limite!

• ***Casino,*** pour la réalisation grandiloquente de Martin Scorsese. Une véritable immersion dans le milieu mafieux, où l'on en vient presque à éprouver de la tendresse pour les gangsters!

• ***Cyrano de Bergerac,*** pour la beauté des dialogues et le «panache» de Depardieu.

• ***Little Miss Sunshine,*** pour regagner un peu d'innocence en profitant d'une délectable critique de l'*american way of life*…

• ***La Panthère rose,*** pour la maladresse hilarante de l'inspecteur Clouseau joué par Peter Sellers, et la bande originale de Henry Mancini.

• Presque **n'importe quel film de Woody Allen,** parce que c'est comme une gourmandise et qu'on aime sa peinture de la société fabuleusement drôle, ou poétique et émouvante.

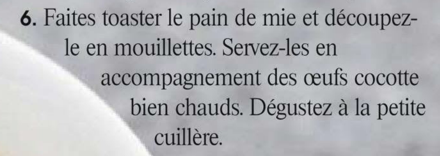
• ***La Prisonnière du désert,*** parce que c'est un western génial, le «plus grand de tous les temps» selon l'American Film Institute, avec… John Wayne *of course.*

Pour 2 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 15 min env.

2 carottes
100 g de coquillettes
20 cl de crème liquide entière
100 g de talon de jambon
4 gros œufs fermiers
2 tranches de pain de mie complet
Sel, poivre du moulin

# Œufs cocoquillettes au jambon

**1.** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).
**2.** Pelez et coupez les carottes en quatre, puis en petits morceaux. Versez les coquillettes et les carottes dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire en suivant les recommandations figurant sur l'emballage des pâtes. Égouttez-les.
**3.** Pendant ce temps, faites chauffer la crème dans une casserole à feu doux. Assaisonnez-la. Taillez le talon de jambon en dés.
**4.** Répartissez les coquillettes aux carottes dans deux bols allant au four. Versez-y la crème chaude et les dés de jambon ; mélangez.
**5.** Cassez 2 œufs dans chaque bol et enfournez pour 6 à 8 min, en surveillant bien la cuisson : le blanc doit être pris et le jaune encore liquide.
**6.** Faites toaster le pain de mie et découpez-le en mouillettes. Servez-les en accompagnement des œufs cocotte bien chauds. Dégustez à la petite cuillère.



ON REPLONGE EN ENFANCE...



# Soyeux de pommes de terre à la crème de fromage

Pour 2 personnes - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 20 min

200 g de pommes de terre à chair farineuse
1 petit bouquet d'aneth
150 g de crème de fromage type Vache Qui Rit®
2 cuil. à soupe de crème épaisse
60 g de pain blanc
20 g de beurre doux
Sel, poivre du moulin

**1.** Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire 15 min.
**2.** Pendant ce temps, effeuillez et hachez l'aneth. Coupez le pain en croûtons. Déballez les petites crèmes de fromage.
**3.** Récupérez les pommes de terre avec une écumoire et mixez-les en ajoutant un peu d'eau de cuisson au fur et à mesure, jusqu'à obtention d'une texture fluide et lisse.
**4.** Remettez le tout dans la casserole avec la crème et la crème de fromage et faites chauffer doucement pour que cette dernière soit fondue. Rectifiez l'assaisonnement.
**5.** Pendant ce temps, faites griller les croûtons dans une poêle avec le beurre, jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous côtés.
**6.** Ajoutez l'aneth dans la soupe. Servez-la bien chaude, dans des bols, parsemée de croûtons.



# Mousseline de brocoli aux amandes grillées

Pour 2 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 25 à 35 min

4 cuil. à soupe d'amandes effilées
1 tête de brocoli
1 litre de bouillon de légumes
125 g de mascarpone
Sel, poivre du moulin




**1.** Préchauffez le four à 150 °C (th. 5) et éparpillez les amandes sur une plaque. Enfournez-les pour 15-20 min en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
**2.** Pendant ce temps, coupez le brocoli en fleurettes. Portez le bouillon à ébullition. Plongez-y les fleurettes et laissez-les cuire 12 à 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
**3.** Récupérez-les avec une écumoire et mettez-les dans le bol d'un blender. Mixez avec un peu de bouillon et le mascarpone. Vous devez obtenir une texture fluide et crémeuse. Rectifiez l'assaisonnement.
**4.** Servez le velouté de brocoli bien chaud dans des bols. Donnez un dernier tour de moulin à poivre et dégustez avec les amandes effilées grillées.



# Bouillon bûchette sous la couette

Pour 2 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 25 à 30 min

- 2 beaux oignons
- 1 échalote
- 1 carotte
- 2 branches de céleri
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 1 litre de bouillon de légumes
- 2 brins de persil ou de cerfeuil
- ½ baguette tradition
- 1 bûche de chèvre cendré
- Sel, poivre du moulin

**1.** Pelez et émincez finement les oignons et l'échalote. Pelez la carotte et le céleri et coupez-les en très petits morceaux. Faites revenir les légumes pendant 4 à 5 min dans un faitout, avec l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient translucides (excepté la carotte !). Ajoutez le concentré de tomates et mélangez bien.
**2.** Versez le bouillon et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 20 min à couvert. Rectifiez l'assaisonnement.
**3.** Effeuillez et ciselez le persil. Préchauffez le gril du four. Coupez des tranches de baguette, déposez des rondelles de chèvre par-dessus et passez-les 2 à 4 min sous le gril.
**4.** Servez le bouillon dans des bols, parsemez de persil et déposez les croûtons gratinés dedans ou à côté.

MIDNIGHT EXPRESS

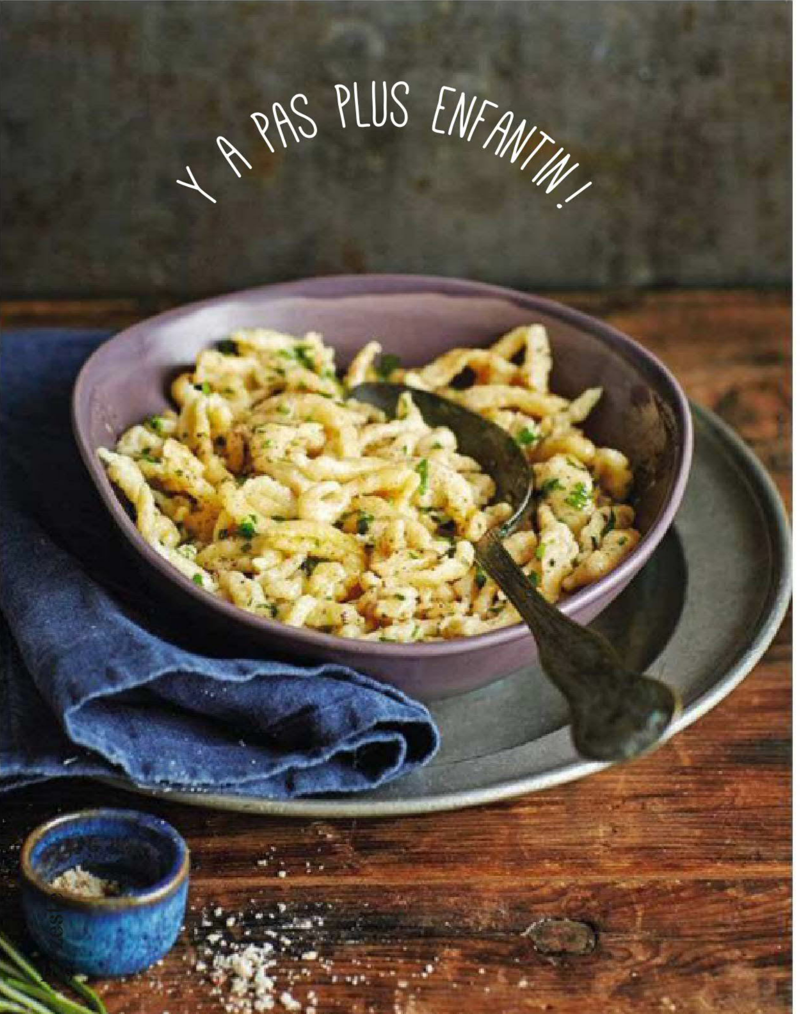


# Douceur de châtaignes

Pour 2 personnes - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 15 à 20 min

1,5 litre de bouillon de volaille
1 bocal de marrons au naturel (env. 400 g)
4 fines tranches de jambon fumé
2 brins d'estragon
1 trévise
20 cl de crème liquide entière
Huile de noix ou de sésame (facultatif)
Sel, poivre du moulin

**1.** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Portez le bouillon à ébullition et plongez-y les marrons. Laissez-les cuire 12 à 15 min à frémissements, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.
**2.** Placez les tranches de jambon sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez-les pour 4 à 6 min en surveillant bien : elles doivent être juste croustillantes. Pendant ce temps, effeuillez l'estragon et taillez la trévise en chiffonnade.
**3.** À l'aide d'une écumoire, récupérez les marrons et mettez-les dans le bol d'un blender avec la crème et 2 louches de bouillon. Mixez et rajoutez du bouillon jusqu'à obtention d'une texture fluide et onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement tout en réchauffant sur feu doux.
**4.** Servez bouillant dans des assiettes creuses, avec des éclats de chips de jambon fumé, des feuilles d'estragon et un peu de chiffonnade de trévise. Ajoutez quelques gouttes d'huile de noix.




# Spaetzle au beurre noisette

Pour 2 personnes - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 5 min

400 g de spaetzle à poêler (au rayon frais)
1 gousse d'ail
50 g de beurre doux
½ botte de persil plat
Noix de muscade
Arôme Maggi® (facultatif)
Sel, poivre du moulin

**1.** Pelez et coupez l'ail en deux, dégermez-le. Dans une grande sauteuse, faites fondre le beurre avec l'ail. Une fois que le beurre est bien mousseux, ajoutez les spaetzle et baissez le feu.
**2.** Faites-les revenir quelques minutes sans cesser de remuer. Ils doivent être tendres et bien chauds.
**3.** Effeuillez et ciselez le persil. Ajoutez-le, ainsi qu'un peu de noix de muscade râpée. Retirez l'ail et remuez bien. Incorporez du Maggi selon le goût et rectifiez l'assaisonnement.
**4.** Servez dans des assiettes creuses. Ajoutez éventuellement un peu de fromage râpé par-dessus.



**AYEZ TOUJOURS**
**un paquet de spaetzle à dégainer du frigo. Essayez aussi avec des knepfle, un peu plus gros. À la place de l'arôme Maggi®, vous pouvez mettre 1 cuil. à café de moutarde en grains.**

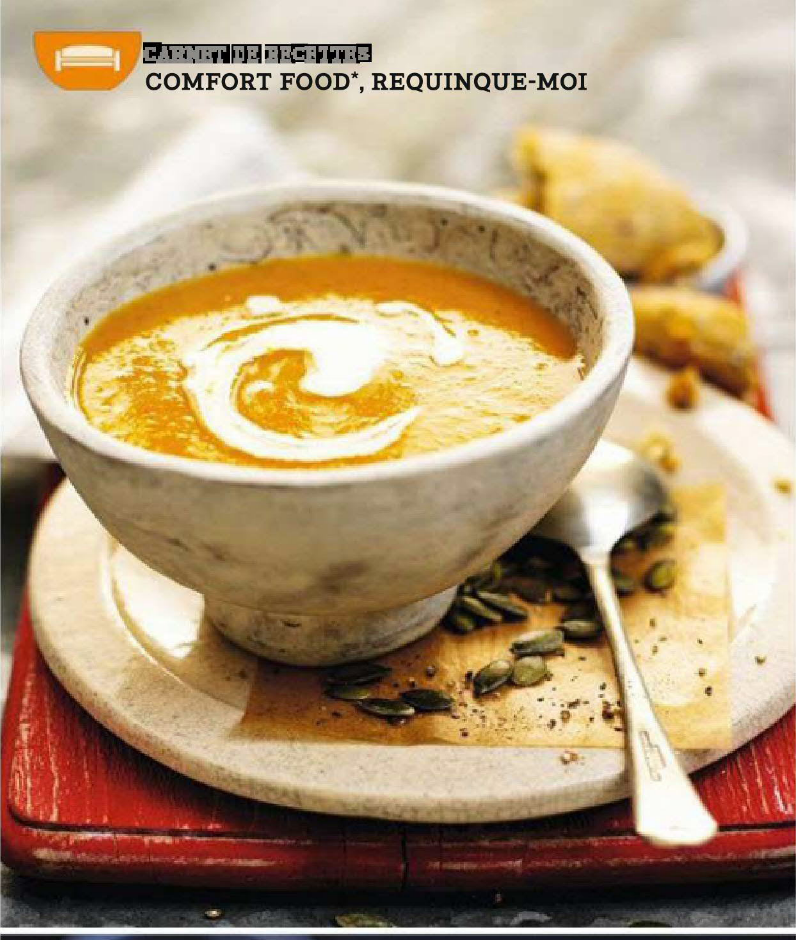



# Salade sens dessus dessous

Pour 2 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 30 min

2 grosses pommes de terre à chair farineuse
20 cl de crème fraîche légère
2 belles sucrines
1 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin
150 g de lardons fumés allumettes
4 tranches de pain de mie
20 g de beurre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de vinaigre doux type Melfor®
Micro-pousses ou herbes fraîches au choix
Sel, poivre du moulin

**1.** Pelez les pommes de terre et mettez-les à cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 à 25 min. Elles doivent être très cuites.
**2.** Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette avec un tiers de la crème. Salez si besoin.
**3.** Coupez les sucrines en chiffonnade. Répartissez-les dans deux assiettes creuses.
**4.** Dans une poêle, faites griller les lardons pendant 3 à 5 min avec l'huile de pépins de raisin, en remuant souvent. Une fois qu'ils sont bien dorés, déposez-les sur du papier absorbant.
**5.** Écroûtez le pain et taillez les tranches en bâtonnets de 1 cm de large, puis en dés de 1 cm de côté. Faites-les griller dans la même poêle, en ajoutant simplement le beurre. Remuez sans cesse et réservez.
**6.** Dans un bol, fouettez l'huile d'olive avec le vinaigre et assaisonnez. Répartissez sur les sucrines. Déposez de la pomme de terre écrasée par-dessus, puis le reste de crème. Donnez un tour de moulin à poivre. Couvrez avec les lardons et les croûtons, ainsi que les éventuelles pousses ou herbes. Dégustez sans attendre, pour apprécier le contraste des températures.



# Velours de potimarron

Pour 2 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 15 à 20 min

1 petit potimarron
2 litres de bouillon de volaille
1 cuil. à café de quatre-épices
10 cl de crème de coco
2 cuil. à soupe de graines de courge
Sel, poivre du moulin

**1.** Pelez le potimarron et retirez les graines. Coupez-le en morceaux de taille égale.
**2.** Portez le bouillon à ébullition. Faites-y cuire le potimarron pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
**3.** Retirez-le à l'aide d'une écumoire et mettez-le dans le bol d'un robot avec un peu de bouillon. Mixez en ajoutant le quatre-épices. Rectifiez l'assaisonnement et ajustez la texture en remettant du bouillon si besoin.
**4.** Servez bien chaud, dans des bols. Nappez d'un peu de crème de coco et dégustez en parsemant de graines de courge, avec éventuellement un peu de pain aux graines.




# Mafaldine sur canapé

Pour 2 personnes
**Préparation** < 20 min
**Cuisson** 15 min

300 g de mafaldine ou autres grosses pâtes longues
2 échalotes
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
5 cl de vermouth ou de Noilly Prat®
20 cl de coulis de tomates (soit 1 petite brique)
125 g de fromage frais très crémeux type Kiri®
ou Philadelphia®
½ bouquet de ciboulette
2 brins de persil plat
Sel, poivre du moulin

**1.** Plongez les mafaldine dans un grand faitout d'eau bouillante salée et laissez-les cuire en suivant les indications figurant sur l'emballage. Égouttez-les.
**2.** Pendant la cuisson des pâtes, pelez et ciselez les échalotes. Faites-les cuire dans une sauteuse avec l'huile d'olive à feu doux. Une fois qu'elles sont translucides, déglacez avec le vermouth et laissez réduire un peu. Puis versez le coulis de tomates et faites encore réduire de moitié. Assaisonnez. Hors du feu, ajoutez le fromage frais crémeux et mélangez bien.
**3.** Incorporez les pâtes dans la sauce. Ciselez la ciboulette et les feuilles de persil. Ajoutez-les et mélangez intimement en réchauffant le tout légèrement.
**4.** Répartissez dans deux bols et donnez un dernier tour de moulin à poivre. Dégustez bien chaud, avec éventuellement un peu de pecorino râpé.

# AU MENU





COMMUNIQUÉ



## EDWART

### ATELIERS DE CHOCOLATERIE

A deux pas de la place de la Concorde, Edwart Chocolatier propose une gamme d'ateliers ludiques conçus pour faire découvrir différentes techniques de fabrication du chocolat. Le maître chocolatier dispense un enseignement de qualité, avec des matières premières d'exception. Chaque participant reçoit une fiche technique qui lui permettra de reproduire sa recette à la maison. Edwart est le seul chocolatier parisien à proposer un large éventail d'ateliers : le « fun » (familles, anniversaires), le ganache, le gianduja, l'atelier saisonnier ou celui des alchimistes. Cours dispensés en français et en anglais, du mercredi au dimanche de 12h à 19h. Jusqu'à 10 participants. Edwart, 244, rue de Rivoli, 75001 Paris.
***www.edwart.fr et atelier@edwart.fr***

## TOQUÉ DE CACAO

### LE CHOCOLAT MULTIFONCTION

Le chocolat Toqué de Cacao est l'atout incontournable pour un moment de pure douceur. Prêt à l'emploi, il se déguste chaud, allongé d'un peu de lait ou de sucre, mais aussi utilisé en pâtisserie pour napper glaces et crêpes ou comme base de mousse au chocolat. Proposé dans une élégante bouteille en verre de 48 cl, il possède une saveur équilibrée, très peu sucrée et une jolie couleur intense. Une nouveauté qui en fera fondre plus d'un. Disponible dans les magasins Carrefour au rayon boulangerie pâtisserie. Prix public conseillé : 5,60 €. Contact lecteurs : 04 67 18 47 00
***contact@toquedecacao.fr***




## COMTESSE DU BARRY

### LE FOIE GRAS À L'HONNEUR DANS UN LIVRE ÉTOILE

Pour un Noël tout en lumière, Comtesse a imaginé une collection de coffrets autour de ses produits emblématiques dont son illustre foie gras. Des compositions scintillantes en 3 teintes : le noir pour rappeler la nuit et l'élégance, l'argent pour sa brillance et l'or pour son côté chic et festif. Ces coffrets cadeaux s'ouvrent comme des livres et révèlent au tout dernier moment l'alliance parfaite du foie gras à la douceur du chutney de figue, légèrement sucré pour une mise en bouche subtile et délicieuse. Coffret Foie Gras Entier du Sud-Ouest 90g et Chutney de Figue 27g (Prix indicatif 24€TTC). ***www.comtessedubarry.com***



## GRUAU D'OR

### UN SACHET SANS FUITE




Grâce à sa farine premium, Gruau d'Or est le meilleur allié des cuisiniers et pâtissiers depuis plus de 50 ans. Riche en protéines, cette farine permet de réaliser des gâteaux moelleux et gonflés. Gruau d'Or innove en proposant un nouvel emballage résistant et hermétique qui facilite la vie de ses utilisateurs. On ne pourra plus vous suivre à la trace, plus de traces de farine sur les vêtements, les placards de cuisines et les rayons de magasins restent propres. Pratique, le nouvel emballage de la farine Gruau d'Or a tout pour plaire. C'est si simple d'être bon.
***www.gruaudor.com***

## CARRESSE ANTILLAISE

### SOLEIL, DOUCEUR ET PLAISIR




Véritable institution aux Antilles depuis sa naissance en 1978, la marque de jus de fruits Carresse Antillaise est désormais disponible en France métropolitaine où elle rencontre un succès grandissant. Découvrez des jus gorgés de soleil et d'exotisme obtenus grâce à un système de cuisson flash qui permet de préserver toutes les valeurs nutritives et les propriétés gustatives des fruits. De généreux nectars qui vous accompagnent à chaque instant de la journée, à savourer nature au petit-déjeuner ou en soirée au sein de succulents cocktails. Disponibles au rayon frais des GMS. Bouteille 1l, 2€99.
***www.caresseantillaise.com***

## P. 8 – TOUT NOUVEAU TOUT BON

**Le Chocolat Alain Ducasse** - www.lechocolat-alainducasse.com/fr
**Fouquet** - www.fouquet.fr
**Patrick Roger** - www.patrickroger.com
**À la Mère de Famille** - www.lameredefamille.com
**Gilles Cresno** - www.gilles-cresno-chocolatier.com
**Les Niçois** - www.lesnicois.com
**Arnaud Larher** - www.arnaudlarher.com

## P. 10 & 12 – LÈCHE-VITRINE

**Coffrets champagnes**
**Champagne Duval-Leroy** - www.duval-leroy.com
**Champagne Leclerc Briant** - leclercbriant.fr/fr
**Champagne Devaux** - www.champagne-devaux.fr

**Dress code: white & gold**
**My Little Day** - www.mylittleday.fr
**Côté Table** - www.decoclico.fr/cote-table-m-41.html
**Calligaris** - www.calligaris.eu/home

## P. 30 – LES PIEDS DANS LE PLAT

**Akita Seishu** - www.igeta.jp/en/

## P. 32-34 – TUYAUX DE PRO

**La Poissonnerie** - Halles de la Vie, 3 boulevard Georges-Pompidou, 85800 Saint-Gilles-Croix-de-Vie

## P. 40-42 – VERRE BOUTEILLE

**Domaine Goisot** - www.goisot.fr/
**Domaine Luneau-Papin** - www.domaineluneaupapin.com/
**Domaine Bordatto** - domainebordatto.com/
**Domaine Elian da Ros** - www.eliandaros.fr
**Domaine Kumpf-Meyer** - www.kumpfetmeyer.fr/
**Domaine Lombard** - www.domaine-lombard.com/




©

© Crédits photos. Couverture **Sarah Vasseghi et Julie Charles** – Illustration édito **Stockfood**
Tous les visuels du carnet de recettes sont issus de **Sucré Salé / Stockfood** sauf : p. 71 à 75, **recettes et photographies Émilie Guelpa / éditions Marabout** – p. 83 à 87, **recettes Sarah Vasseghi et photographies Julie Charles** – p. 89 à 97, **recettes Salma Hage et photographies Liz et Max Haarala Hamilton / éditions Phaidon**





**29, rue de Châteaudun, 75308 Paris Cedex 09**
**Téléphone : 01 75 55 10 00. Fax : 01 75 55 16 03**
Pour joindre directement votre correspondant, composez le 01 75 55 suivi des quatre chiffres entre parenthèses. Pour lui adresser un courriel, écrivez la première lettre de son prénom et son nom en entier, le tout attaché, en minuscules, et ajoutez @groupe-exp.com

GROUPE alticemedia

**ZESTE** est édité par GROUPE ALTICE MEDIA
SA au capital de 47 150 040 €
**Siège social** : 29, rue de Châteaudun, 75009 Paris
RCS 552 018 681 PARIS
**Président-directeur général** : Marc LAUFER
**Directeur de la publication** : Guillaume DUBOIS
**Directeurs généraux délégués** : Guillaume DUBOIS, François DIEULESAINT
**Principal actionnaire** : SFR PRESSE

**Service Abonnements**
**Pour la France**
4, rue de Mouchy, 60 438 Noailles Cedex
Pour les abonnésTél. : 01 55 56 70 89.
E-mail :abonnements@cotemaison.com

**RÉDACTION**
**Réalisation : La Fabreek**
11, rue Bernard Jugault,
92600 Asnières
Tél. : 01 40 86 78 15
**Directrice générale** : Clotilde DELAUNAY
clotilde.delaunay@lafabreek.fr
**Rédactrices en chef adjointes** :
Tiphaine CAMPET (tiphaine.campet@lafabreek.fr)
et Jill COUSIN (jill.cousin@lafabreek.com)
**Directeurs artistiques** : Bertrand LE PORT/IMHOTEP, Cyril OLIVERIO
**Secrétaire de Rédaction** : Céline DE QUÉRAL
**Ont collaboré à ce numéro** : Adeline AGRAFOJO, Capucine BERR, Julie CHARLES, Marylène GERVAIS, Sandrine GOEYVAERTS, Sarah VASSEGHI

**SITE INTERNET** : **www.lexpress.fr/zeste**

**ALTICE MEDIA PUBLICITE**
**Directrice déléguée** : Sophie VATELOT-NICLAS (16 64)
**Directrice commerciale** : Christine ARNAUD (16 51)
**Directrice du développement** : Nathalie BISTER (16 73)
**Directrice commerciale internationale** : Aline MACPABRO (17 48)
**Directrice Fabrique à Idées** : Constance BUCAILLE (17 47)
**Directrice de production print** : Anne -Sophie LE HOANG ( 17 21)
**Assistante** : Claire MANGEART (17 20)
**Responsable Italie** Medias International : Jean-Pierre BRUEL, tél. : +39 031 75 14 94- E-mail : medias@mediasinternational.it
**IMS Belgique Régie Internationale** : Michèle BEECKMAN, tél. : +32 2 467 56 26/ fax 58 78
**Directeur régie web** : François MUZY MAZZA (11 21)

**DIFFUSION PRODUCTION**
Copyright et éditions internationales : Magda MYRTEZAI (16 18)
cotemaisonphotos@cotemaison.fr
**Directeur technique de fabrication** : Pascal DELEPINE (11 84)
**Planning** : Maud GILLES
**Abonnements** : Nathalie OUNNAS-DEMONCEAUX
**Vente au numéro** N° Vert : 0800 42 32 22
**Contrôle de gestion** : Éric BANNAIS (11 57)

**GROUPE ALTICE MEDIA**
**Diffusion** : Alexis BERNARD
**Directeur des ressources humaines** : Jules NEUTRE (42 40)
**Directrice administratif et financier** : Grégoire de VAISSIERE (41 79)
**Directrice du développement des nouveaux médias** : Sophie GOHIER (42 92)
**Directeur informatique** : Christophe GODIN (44 63)
**Responsable des services généraux** : Martin CLAIRE (40 36)
**Photogravure** : KEYGRAPHIC
**Impression** : ROULARTA PRINTING, Meiboomlaan 33, 8800 – Roeselare (Belgique)
**Commission paritaire** : en cours
**ISSN** : 2112-4116
**Dépôt légal** : Décembre 2016

# Into the wild

Cakes zébrés, brioches panthère… attention, la jungle envahit la planète food!

Texte Jill Cousin. Illustration Cyril Oliverio.




En France, le mini-buzz débute en février 2016. Linda Lam aka Hinalys poste sur Instagram un pain « léopard » au thé matcha. La photo remporte près de 5000 likes. Quelques semaines plus tard, le coffe-shop parisien Season lui demande de préparer chaque week-end des brioches à l'imprimé sauvage pour ses clients. D'autres utilisateurs s'y sont essayés, avec plus ou moins de succès. Obtenir ce joli résultat moucheté requiert un peu de technique (et de patience). La pâte doit être divisée en trois pâtons avant d'être mélangée à du chocolat (ou du matcha). Pour la version au chocolat, on prend le morceau de pâte marron clair. On forme un boudin que l'on aplatit et que l'on enroule sur lui-même. On pose ce tube sur la partie la plus foncée que l'on aura préalablement aplatie et que l'on enroule par-dessus. Même opération avec le boudin de couleur neutre, que l'on enroule autour des deux précédents. Reste plus qu'à couper chaque tige en deux et à les placer dans un moule rectangulaire. Si vous n'êtes pas patient, optez plutôt pour les cakes zébrés ou les biscuits panthère, plus simples!



Cassegrain
Une autre idée du légume
SERVICEPLAN Suggestion de présentation.
"Ma sélection de Haricots Verts tout en finesse,
délicatement cueillis et rangés à la main.
Cette ligne parfaite, tout mon portrait !"
NOUVEAU
à découvrir
Cassegrain
Haricots Verts
Extra-fins
Cassegrain
Haricots Verts &
Haricots Beurre
Achetez en ligne sur www.cassegrain.com
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR